

2023年 10月



日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9  スポーツの日	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19 食育の日	20	21
22	23	24	25	26	27 十三夜 ※	28
29	30	31  ハロウィン				

ハロウィンとかぼちゃ

ハロウィンは、ヨーロッパの民族ケルト人の収穫祭が起源とされています。収穫祭とは10月31日に秋の収穫を祝うのと、魔物を追い出すという意味を持つお祭りです。

ケルト人の収穫祭では、かぶが使われていましたが、アメリカに伝わった時に、アメリカでは馴染みのなかったかぶに代えてかぼちゃを使うようになったそうです。

アメリカからハロウィンが伝わってきた日本でも、ハロウィン＝かぼちゃのイメージが定着しています。



かぼちゃの米粉クッキー

< 作りやすい分量(右の写真で2皿分程度) >

かぼちゃ 100g(皮をむいて正味)

- | | | | |
|---|-------------------|---|---------------------|
| A | てんさい糖 20g | B | 米粉 40g |
| | 塩 少々 | | きな粉 20g |
| | 好みの植物油 大さじ1強(17g) | | ベーキングパウダー 小さじ1弱(3g) |



< 作り方 >

- ①かぼちゃは皮をむき、種とわたをとって一口大に切る。耐熱容器にかぼちゃを入れラップをし、600Wの電子レンジで約3分加熱する。
- ②ボウルに①を入れ、Aを加えてヘラでつぶしながらよく混ぜ、冷ましておく。
- ③泡立て器で混ぜ合わせたBを②のボウルに加えて、ひとまとめにする。
- ④適度な薄さに伸ばして型で抜いたり、かぼちゃの形に成型する。
★かぼちゃの形の作り方:約20gに丸め、爪楊枝やスプーンを使って放射線状に模様を入れる。中心部分に細長く切ったかぼちゃの皮をさす。
- ⑤160℃に温めたオーブンで15分焼く。

