

10月4日 十五夜

十五夜といえば、お月見。

お月見には、
農作物の豊作の祈願と、
収穫の感謝をする
という意味があります。
10月4日の十五夜には
栗ごはんのご提供を
予定しています♪



10月31日 ハロウィン

ヨーロッパを発祥とする行事。

秋の収穫を祝い、
悪霊などを追い出す
という意味合いがあります。
最近では日本でも
大きな盛り上がりを見せる
行事となっています♪



秋の味覚!!



骨粗鬆症予防に働く**マンガン**、
貧血予防や美しい髪健康維持に効果がある**銅**、
抗酸化作用のある**ビタミンC**など、
ビタミン・ミネラルを豊富に含んでいる食材。

栗

渋皮には、**ポリフェノール**が多く含まれているほか、**食物繊維**も豊富。
栄養的な面からみて、取らずに食べることをおすすめします!!

ちなみに...

日本の栗は渋皮が剥きにくいので、
渋皮ごと煮る甘露煮や茹で栗、栗きんとん、栗ごはん。
中国栗は日本栗より小ぶりで薄皮が剥きやすいため、甘栗に最適。
ヨーロッパ栗はマロングラッセに最適で、モンブランなどの洋菓子に良く合います。

この記事に関する
お問い合わせは
内線3202まで



～作り方～

☆*:. 芋・栗・かぼちゃのケーキサレ .:.*☆

【ケーキサレ: フランス料理の塩味のきいた甘くないケーキ】

～材料(18cmパウンド型1台分)～

【生地】

薄力粉 160g ・ ベーキングパウダー 小さじ1 ・ 卵 2個
砂糖 小さじ1 ・ 塩 小さじ1/2 ・ マヨネーズ 大さじ3
コショウ 少々 ・ 牛乳 90ml

【具材】

かぼちゃ(皮むき) 100g ・ さつまいも(皮むき) 100g
栗の甘露煮 3-4個(60g) ・ ウィナー 3-4本(80g)
チーズ 40g

【トッピング用】

粉チーズ 適量 ・ 乾燥パセリ 適量

【下準備】

- * パウンド型にクッキングシートを敷いておく。
- * 計量した薄力粉とベーキングパウダーを合わせ、一度、ふるいにかける。
- * オーブンを180℃に予熱しておく。

- ① かぼちゃ・さつまいもは皮をむき、1cm角に切り、ラップをかけて500Wで3分ほど加熱する。栗の甘露煮とウィナーも1cm角に切る。
- ② ボウルに卵を割り入れてときほぐし、砂糖を加えて泡立て器でよく混ぜる。その後、塩・コショウ・マヨネーズを加えて全体が均一になるまで混ぜる。混ぜたら牛乳を加え、泡立て器で混ぜる。
- ③ ヘラに持ち替え、ふるっておいた薄力粉・ベーキングパウダーを加え、粉っぽさがなくなるまで混ぜる。その後、①の具材をすべて入れて混ぜる。
- ④ 準備しておいたパウンド型に③を流し入れ、5cm位上から5回ほど落として、生地の中の気泡を抜く。最後に粉チーズと乾燥パセリをふる。
- ⑤ 予熱しておいたオーブンに入れ、180℃で40分位焼く。竹串をさして、何もついてこなければ焼き上がり♪粗熱が取れたら型から取り出し、切り分ける。

