



☆ ホットケーキ ☆

【材料】 3枚分

【作り方】

- ・薄力粉 200g
- ・ベーキングパウダー 小さじ2
- ・砂糖 大さじ5・1/2
- ・卵 1個
- ・牛乳 200cc
- ・バター 25g
- ・バニラエッセンス 少々
(なくても大丈夫です)
- ・油 適量

- ①薄力粉をボウルにふるい入れます。別の容器にバターを溶かして冷まします。
- ②①のボウルにベーキングパウダー、砂糖、割りほぐした卵、牛乳、①のバター、バニラエッセンスを加え、ダマにならないようによく混ぜます。
- ③フライパンを熱し、薄く油をひき、②の生地を1/3ほど流し入れます。弱火で5分程焼き、きつね色になったら、ひっくり返します。
- ④裏面も弱火で5分程焼き、きつね色になったら出来上がりです。
- ⑤同じく、あと2枚焼きます。

☆ キーマカレー ☆

【材料】 5人分

【作り方】



- ・玉ねぎ 1個
- ・にんじん 1本
- ・豚ひき肉 250g
- ①
 - ・塩 小さじ1
 - ・しょうゆ 小さじ1・1/2
 - ・ウスターソース 小さじ1・1/2
 - ・ケチャップ 小さじ1・1/2
 - ・砂糖 大さじ1
 - ・バター 30g
- ・薄力粉 大さじ4・1/2
- ・カレー粉 少々
- ・油 適量

- ①玉ねぎ、にんじんをみじん切りにします。
- ②鍋を熱し、油をひきます。豚肉を入れ、ほぐしながら炒めます。
- ③②に①を加え、よく炒めます。
- ④食材が浸かる位の水を加え、煮込みます。
- ⑤食材がやわらかくなったら①を入れます。
- ⑥5分程煮込んだら、薄力粉、カレー粉を水で溶いて加えます。とろみが出るまでかき混ぜます。
- ⑦味見をしながら、味を調節して完成です。



☆ 旬の食材で元気に!! ☆ 今月は・・・色々なみかん

の仲間



温かくなってきたこの時期に、お店には鮮やかなオレンジ色や黄色の大型のみかんの仲間たちが並んでいます。寒い冬の季節に、冷たい空気の中で育ったみかんたちは、甘さが増して今が旬です。

- ・いよかん 赤紅色の皮が美しく、むきやすいのが特徴です。果汁がたっぷりです。皮の色が濃いものを選びましょう。明治時代から食べられている定番の果物です。1月から3月が旬です。
- ・夏みかん さわやかな甘味と苦味は独特の清涼感を感じます。薄皮を取り除き、サラダに入れても、おいしく食べられます。「甘夏」という品種が有名です。3月から5月が旬です。
- ・はっさく 香りがよく、さわやかな酸味があります。黄色の皮はやや硬く、果汁は少なめです。12月から5月と長い期間出回りますが、3月が最盛期です。
- ・ポンカン オレンジ色の皮は薄いため、手で簡単にむけます。薄皮もそのまま食べられることができます。とても手軽です。12月に収穫貯蔵され、1月から2月に出回ります。
- ・清見 温州みかんの甘さとオレンジの香りが特徴です。種がなく果肉はやわらかいですが、皮がむきにくいので、包丁でくし形にカットすると食べやすいです。旬は3月です。
- ・不知火 (しらぬい) ヘタの部分が飛び出ている特徴的な形です。皮が向きやすく、ジューシーです。「デコポン」というよび方はJ A熊本の登録商標です。「清見」と「ポンカン」が掛け合わされて生まれました。12月から4月に出回ります。
- ・はるみ ポンカンに似た扁平の形をしています。皮はむきやすく、さわやかな甘みがあります。「不知火」と同じ「清見」と「ポンカン」との掛け合わせで生まれました。「不知火」よりも出回りが早く、香りが春を予見させることから「はるみ」と名付けられました。出回り時期は短く2月です。