

# JAだよりおおがた

# Ogata

10  
OCTOBER  
2012 No.471

特集

JA健康寿命100歳プロジェクト JAウォーキング大会 4面  
本当においしいお米の炊き方 6面



## 今月号の主な内容

- 2面 表紙紹介・あぐりプラザ情報・今月のいちおし情報
- 3面 フォトニュース（村民駅伝大会ほか）
- 8面 女性部活動だより・気になる風景
- 9面 インフォメーション・理事会報告
- 10面 初めてのお誕生日・食のはなし（リンゴ）



JA大潟村

## 表紙のご紹介「お米」

その昔湖底だった大瀧村の土壌は栄養豊富で、そのままだも「有機栽培」となり得る恵まれた環境。そこで育まれる大瀧村産米は、丈夫で病害虫に対する抵抗性も強く、有機栽培や化学肥料・農薬を最小限に抑えた栽培が多く行われています。また、大瀧村農協では、大瀧村産あきたこまちのブランドを確立するため、育苗の段階から生産者に対し独自の栽培指針を示しながら品質の高いあきたこまちの生産に取り組んでいます。

※表紙写真には、昨年の秋田県種苗交換会で1等賞を受賞した藤盛蔵さんの「ゆめおぼこ」をお借りしました。



稲刈り風景

## あぐりプラサ トクトク情報

— 10月の特売 —

10月25・26日 10月10・20・30日

目玉商品を多数ご用意して 〇(ゼロ)のつく日は  
お待ちしております！ ポイント2倍デー！

お知らせ ●コスモスシールを集めて  
ポイントどっさりプレゼント！



シール20枚で最高100ポイント進呈！

期間中のお買上げ1000円毎に1枚進呈

シール5枚で 20ポイント 進呈！	シール10枚で 40ポイント 進呈！	シール15枚で 70ポイント 進呈！	シール20枚で 100ポイント 進呈！
-------------------------	--------------------------	--------------------------	---------------------------

シール台紙に貼って下さい

ボーナスシール 進呈期間	11月1日(木)~11月13日(火)
ポイントとの 交換期間	11月13日(火)~11月15日(木)

※お貼りになったシールに端数が出ましたら、切り捨てさせていただきます。

お問い合わせは生活課(45-2214)まで。

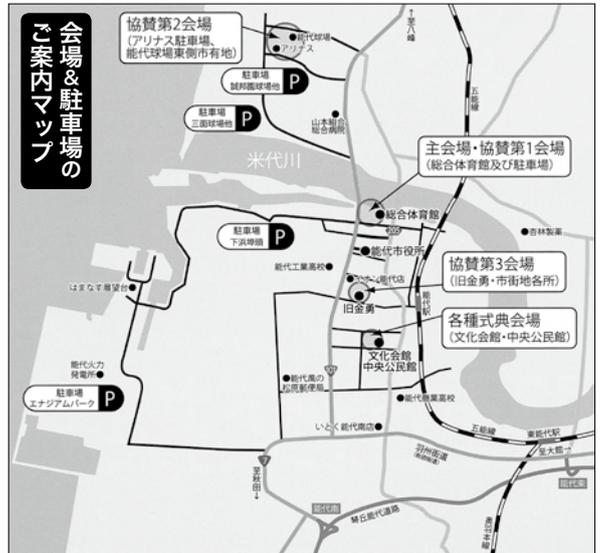
## 今月のいちおし情報

## —先人に学び農業の未来をひらく— 第135回 秋田県種苗交換会のお知らせ

会期 平成24年10月31日(水)~11月6日(火)  
会場 能代市

月日	時間	行事	会場
10月31日(水)	8:15~8:30	オープニングセレモニー	能代市総合体育館前
	9:00~10:15	新穀感謝農民祭並びに開会式	能代市文化会館
	11:30~	農業功労者を称える会	能代キャッスルホテル
11月1日(木)	9:30~15:00	談話会	能代市文化会館
11月2日(金)	13:00~15:00	秋田県土地改良事業推進大会	能代市文化会館
11月3日(土)	9:30~12:00	農村における健康を考える集い	能代市文化会館
11月4日(日)	9:30~14:00	JAわくわく食農教室	能代市勤労青少年ホーム
	10:30~12:00	秋田県NOSA I大会	能代市文化会館
	13:00~16:00	秋田県農業委員大会	能代市文化会館
11月5日(月)	14:00~15:00	物故者追悼会	光久寺
	16:00~	JA秋田中央会理事会	能代キャッスルホテル
	11月6日(火)	11:00~12:00	秋田県産米品評会褒賞授与式
13:00~14:30		褒賞授与並びに閉会式	能代市文化会館

※内容、日時、会場は変更になる場合があります。



催事日程 9:00~16:00 (最終日は9:00~12:00)

### 主会場/能代市総合体育館

- 農産物出品展示
- 聖農石川理紀之助翁展
- 学校農園展
- 産米改良展
- JA地産地消展
- 農業関連参考展示

### 協賛第1会場/総合体育館駐車場

- 農工商フェア
- JA女性部食堂
- 能代山本PRブース
- B級ご当地グルメコーナー

### 協賛第2会場

#### ①アリナス駐車場、落合グラウンド

- 物産販売展
- JA女性部食堂

#### ②能代球場東側市有地

- 農業機械化ショー
- JA全農あきた展
- 植木苗木協賛会

### 協賛第3会場/旧金勇、中心市街地各所

- 能代街なか秋の祭典
- ステージイベント
- 米粉和菓子講習会
- まちなか美術展、まち花展など

農産物の出品にご協力ください。受付を10月25日(木)行います。お問い合わせは営農支援課(45-3033)まで。

## 第33回村民駅伝大会

みんなの声援が力に

恒例の村民駅伝大会が9月9日行われ、住区や職場などで編成した11チームが熱戦を展開しました。

神社前をスタート後、商店街を中継点として役場・JA周辺を3周し商店街でゴールする全長7kmのコースを選手たちは厳しい残暑の中駆け抜けました。優勝は昨年に引き続き黄組（東2の1・東2の6）で、タイムは昨年より7秒速い22分30秒、2位は赤組（西2の1・西2の2）、3位は紫組A（東3の2・東3の3）でした。

選手たちの一生懸命な姿に沿道からは熱気あふれる声援がたくさん送られ、みんなが熱く燃えた大会となりました。



たくさんの声援を受けながらたすきをつなぐ選手たち

## 大潟神社例大祭

まつりだワッショイ！

9月10日、大潟神社の例大祭が行われ、統前丁（祭りを仕切る当番）の西2丁目を中心とした村中が、豊作への願いを込めて盛り上がりました。

午前9時、時おり小雨が降る蒸し暑いお天気の中、神輿は神社を出発。統前の若者を中心に力強い「もみ」を披露するなど、熱気にあふれていました。午後からは小学校が休校になり、神社境内ではちびっこ相撲大会、商店街では小学生による太鼓や手古舞が披露され、大きな拍手が送られていました。一日かけて村内を巡行した神輿は、日が傾きかけたころ無事神社に奉納されました。



勇壮な男たちによる神輿巡行



ひだまり苑では龍勢会の演奏が行われました。中には演奏に涙を流す入居者の方も



ちびっこ相撲。「はっつけよい」

## JA共済学童野球大会

おめでとう準優勝！

9月15・16日、秋田県営野球場（秋田市雄和）などを会場に、第10回JA共済学童野球大会が行われ、15チームが熱戦を繰り広げました。

この大会は、JA共済の生活福祉活動の一環として、学童の体力増強と健全なスポーツ精神の育成を図ることなどを目的に毎年行われているものです。JA大潟村管内からは「大潟ドリームス」が出場し、決勝まで勝ち進みましたが、JA新あきた管内の「飯島南野球スポーツ少年団」に敗れ惜しくも準優勝でした。悔しさをにじませる選手たちでしたが、観覧席からは健闘をたたえて惜しめない拍手が送られていました。



奮闘する選手たち

# 秋田県JAウォーキング大会

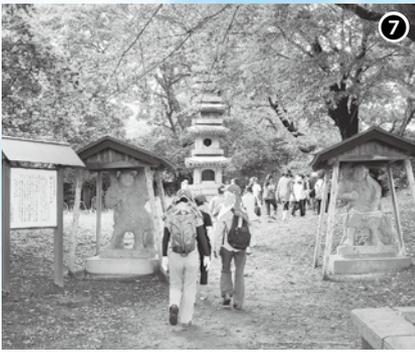


J A 秋田中央会では9月12日、県内J Aを対象に「秋田県J Aウォーキング大会」を開催。J A大潟村からは職員5名が参加しました。当日の様子をご紹介します。

- ①日差しがとっても強い…
- ②準備体操。大潟村青年部の小林正明さん発見。秋田県農協青年部協議会の一員として参加したそうです
- ③J A大潟村チーム出発
- ④草生津川。八橋地区は油田地として知られ、近くを流れるこの川は、石油の和名「臭水」(くさみづ) から(くそうづがわ)と呼ばれるようになったそうです
- ⑤面影橋。この近くにはかつて刑場があり、罪人は草生津川に映る自分の面影を今生の見納めとしたことからこの名がつけられたとされています
- ⑥本当にコースなの？と疑うような、民家と民家の間を縫って山道を少し登ると…

J Aグループは、「J A健康寿命100歳プロジェクト」を展開しています。これは「運動」「食事」「検診・介護・医療」の3つから成る「身体の健康づくり」を主体に、「ゆとりといきがい」という「心の健康づくり」を加えた地域住民の心身にわたる健康寿命を創造するものです。このうち運動分野の活動としてウォーキング大会を開催し、「J A健康寿命100歳プロジェクト」を広くPRし、組合員・地域住民の健康維持のための運動習慣を定着化させることが大会のねらいです。

秋田県J Aビルに集まった各J Aの参加者は、当プロジェクトについての説明とJ A秋田厚生連秋田総合総合病院保健師加賀美忍氏による健康講話を聞き、昼食後、ウォーキングに出発しました。今回歩く、秋田県ウォーキング協会公認ウォーキングコースは6 kmと10 kmの2コースあり、J A大潟村チームは6 kmコースを選択。照りつける太陽のもと、普段はなかなか訪れる機会のない名所旧跡を約2時間かけて巡りました。



⑦



⑧



⑩



⑨



⑫



⑪



⑭



⑬

⑦ 宝塔寺の五重塔（秋田市指定文化財）が現れました。高さ約9mの花崗岩製。石造りの五重塔は全国的にも珍しいそうです。両脇にあるのは石の仁王像で、ハシカ治癒の神様として信仰されました

⑧ 全良寺官修墓地。戊辰戦争で亡くなった秋田藩と援軍（薩摩・備前・筑前など計16藩）の新政府軍戦死者の墓があり、当時は内務省が修繕費を支出して管理していました。初めは523基665柱を吊っていましたが、後に遺族が故郷に改葬したのもあって、現在は15歳から63歳までの323基395柱が眠っています。その中でひときわ大きな薩摩藩士の墓

⑨ 全良寺から山道の階段を下っていくと市立体育館に着きました。ここで一回給水

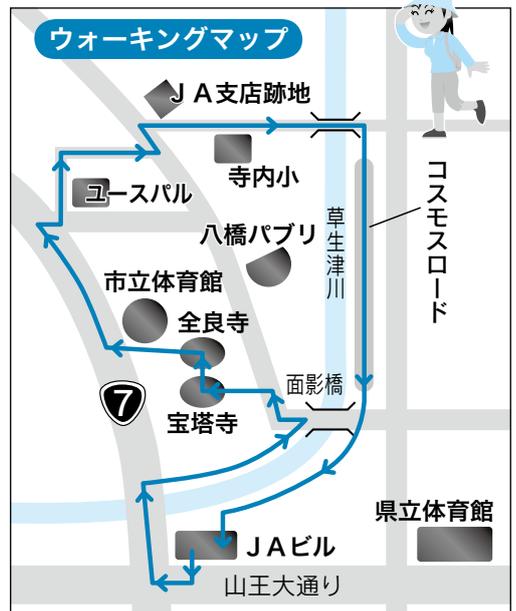
⑩ ユースパル（旧青年の家）脇のやや急な坂道を登っていきます。ここまで来るとそろそろ息切れが…

⑪ コスモスロード。色とりどりのコスモスが草生津川沿いに咲き乱れていました

⑫ やっとJ Aビルが見えてきました

⑬ ゴール！全員無事到着しました

⑭ 組合長会議でJ Aビルに来ていた小林組合長と行き会い、もらった完歩証を手に記念撮影。おつかれさまでした！



知っているようで知らない

本当に

おいしい

お米の炊き方



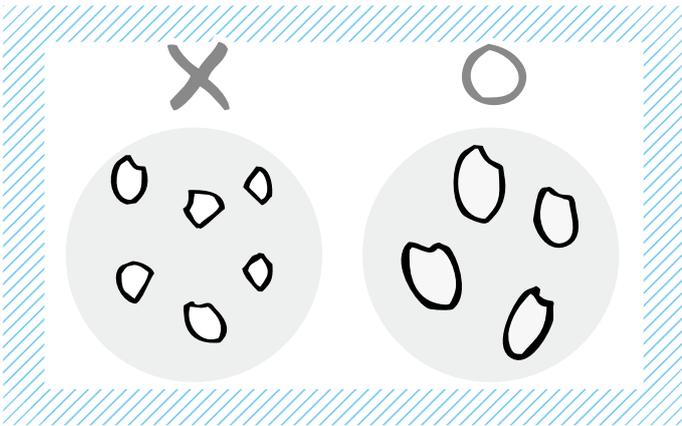
日本の食文化にとって、お米はなくてはならない主食。毎日おいしく食べたいなら、お米の目利きと、いつものご飯をワンランクアップさせる炊き方のコツを覚えておきませんか。

監修：五ツ星お米マイスター 金子真人（金子商店）



◆お米選び

小売り用の米袋には透明の小窓が付いていますが、そこから中のお米を確認したことはありませんか？ いいお米は粒の形が均一で透明感があり、品質が劣る米は粒が割れ欠け、不透明感のある乳白色の粒が多く見られます。稲の育て方が良くても、その後の乾燥や精米、保存方法などが品質に大きく影響するのがお米。ブランドや等級ではなく、商品である「お米の顔」そのものを見て選びたいものです。



◆炊く前の準備

米ときは2分以内で！

お米は水にくぐらせた瞬間から吸水を始めるため、すぎや米ときは短時間でを行います。すすいで水を切った後、とぐのは2〜3回。最後にもう一度すぎ終えるまで、2分以内を目安にします。

とき汁は完全に透明にならなくても大丈夫。一般的なお米は胚乳（でんぷん層）をぬか層が薄く覆うように調整して精米してあるため、とき過ぎると薄く残したぬか層が剥がれて、米のうま味が損なわれてしまいます。また、



割れ欠けや、不透明感のある米粒が多い場合は、力を入れずに優しくとぐようにならしてください。

水切り2分で雑味取り

ご飯を炊くとき、おいしさの決め手になるのは水。炊く前に雑味のない状態にするために、といだ米をざるなどに入れて水切りし、濁った水を落とし切ります。

水切り時間の目安は2分程度。長く置くと、米が乾燥して割れやすくなるので注意しましょう。

冷たい水にじっくり浸そう

お米も他の乾物同様、冷水でゆっくりと芯まで吸水させた方がふっくらと戻り、粒立ち良く炊き上がります。理想は、冷蔵庫に保存してある8〜10度の水で1時間〜1時間半の浸漬（しんじ）水に浸すこと。ぬるま湯や夏場の水道水は水温が高く米に急速に水分が浸透するため、浸漬時間は短縮させられますが、おいしさを追求するならお勧めできません。

## 停電でも安心！ 冷めてもおいしい 土鍋でピカピカご飯



炊きたてのおいしさはもちろん、冷めてもおいしさを保てて、おにぎりなどにも最適な鍋炊きご飯。週に一度はこのぜいたくを味わってみては？ 金子真人さんお勧めの炊飯専用の土鍋「かまどさん」を使った炊き方を紹介します。

### ★ 炊き方

#### 1. 水を加える <米の1.3倍>

米(洗う前)の重さの1.3倍の水を加えます。200ccカップを使う場合は、米1カップ(約150g)に対して水1カップ(200g)を目安に。

#### 2. 炊く <13~15分>

火にかけてから13分ほどでふたの穴から湯気が出てきて、約15分で勢よく湯気が噴き出すくらいがベスト。そこで火を止めます。火加減を調整するつまみは、ガスコンロによって異なるので、ちょうどよい位置をしておくとお便利。1~2分長めに加熱するとお焦げができます。



炊飯のポイントは火力の調整。コンロの火力調整つまみにマジックなどで印を入れておけば、いつでも同じ条件で炊き上げられます

#### 3. 蒸らし <20分>

ふたをしたまま20分置きます。炊き上がったお米に「かに穴」と呼ばれる小さな空気穴ができていたら上手に炊き上がっている証拠。蒸らし終えたら、しゃもじでさっくりと混ぜてからいただきます。

鍋を使用する場合は、厚手で保温力の高い土鍋などがお薦めです。重ためのふたを使うと、放射熱によって米の芯までしっかり炊けます。

### ◆ 炊き方と保存方法

#### 炊飯器にも寿命がある！

スイッチを入れるだけの便利な炊飯器も、製造された年代やメーカーによって性能が異なります。近年は吸水させないで炊けるように設計されているものもあるため、基本的にはそれぞれの炊飯器の使い方に準じてください。

炊飯器の容量上限の60~80%程度に抑えた方がふっくら炊けます。5合炊きなら3~4合を目安に。もし、お米



をきちんと下準備して、炊飯器も正しい使い方をしているのに、炊き上がりか軟らか過ぎたり、生煮え(芯が残る)

と感じたら、炊飯器の寿命も考えられます。一日に2~3回使用している場合、買い替えの目安は約5年です。

#### おいしく保存するには

炊き上がったご飯は、1膳分ずつ密封容器に入れ、粗熱が取れたらすぐに冷凍保存します。ラップやストックバッグに入れるときは、なるべく平たく整えます。お米が硬く変質しますので、冷蔵庫に入れるのはやめましょう。



金子真人(かねこまさと)さんプロフィール

五ツ星お米マイスター。埼玉県川越市で老舗の米穀店「金子商店」を営む傍ら、小学校の授業や講演などで食育活動を展開。メディア出演も多数。お米マイスターとは「お米マイスター全国ネットワーク」の認定資格。いわばお米の博士号で、五ツ星お米マイスターはその最高峰。

<http://www.kaneko-shouten.co.jp/>

## 女性部「活動だより」

各委員会からの報告事項などについてお知らせいたします。

## ★各委員会からの報告

## ●大潟村婦人会研修（9月7日）

藤里町へかけはし満員で研修に出かけました。芹田妙子さんの軽妙な名ガイドで大爆笑の連続の中、「白神の恵体験工房」に着きました。木造で吹き抜ける体験工房でさっそく代表の淡路敬子さんのお話が始まりました。県の補助金で運営していた施設の解体の話や聞き、60歳になったら自分の城にと思っていたので町の担当者にかけあい58歳で借りて、大豆を使った食育体験工房を始めたそうです。ご主人とお子さんを亡くされてから、子ども達に食育を通して自分というものに自信をつけて欲しい、「生きぬく力」をつけてたくましく育ててほしいと思ったのが原資であると伺いました。にこにこやさしくおだやかな中にも苦難を乗り越えてきた女性の芯の強さを感じました。学校に向いてみそづくりの体験をさせたり、みそづくりセットを販売したり、とにかく夢が一杯の挑戦者でした。その後4人がみそづくり体験をしました。ちいさな機材からニョロニョロ出てくるみそさんを見て、子どもや孫と一緒にやったらどんなに楽しいだろうと皆さん思ったようです。すぐ向かいには菓子工房「エスポワール」があり、米粉ロールなど買ってきました。お昼はいやし宿「清流荘」で真心のこもった、なつかしい山菜料理に舌鼓。その後パワースポットの滝めぐりをしました。最初は菅江真澄も訪れ和歌を残した「峨瀧（がろう）の滝」、次に湯の沢温泉郷藤駒荘のすぐ裏手にある落差17mの「銚子の滝」、どちらもひんやりでマイナスイオンをたっぷり浴びてリフレッシュしました。すぐそばの「白神山地世界遺産センター藤里館」を見学し、「産直センター森のえき」では淡路さんの作ったアイスを食べ、ゆっくりお買い物。最後はカフェ「岳」で白神山水のおいしいコーヒー・紅茶とワッフルをいただき、久々の友との会話も弾みました。心もお腹も癒された素敵な旅でした。（畠山美保子記）

## ●50周年記念事業実行委員会（9月11日）

初回の会議だったので、要綱の確認だけで終わりました。➡

各委員（団体）が事業としてやりたい事を自由に提案し、通常事業を記念事業に相応しい形にしたり、新規事業を立ち上げたりして、50周年を盛り上げていくそうです。婦人会からも要望を出していきたいと思います！ご提案、お待ちしております。（柴田雅世記）

## ●南秋連合婦人会正副会長会研修（9月11日）

初めての試みとして、正副会長会12名の研修が大潟村で行われました。南部排水機場で村の干拓の歴史や排水機場の役割を学びました。機場に流れ着いた冷蔵庫などには、みなさん大変驚いていました。餃子計画では工場を見学し試食させていただきました。そのあと今年度のテーマ「伝承」に関連してJA女性部加工センターで味噌・豆腐加工の様子を説明しました。お昼はルーラルで食事をしました。午後は瀧工房を視察させていただき武石さんからお話を伺いました。南秋連合婦人会は年予算が非常に少ないため、今回は自費研修でした。（三村敏子記）

## ●婦人会執行部研修（9月16・17日）

グリーンツーリズムの研修に行ってきました。秋田市雄和にある農家レストラン「ゆう菜家」でお昼ご飯のつもりでしたが、11時半には到着したのに、長蛇の列であきらめました。お休みの日は大変混むと聞いていたのですが、予約は受けていないとのこと、こんなに人気があるのかと驚きました。協和の道の駅でお昼を食べ、農家レストラン「kimoto」でお茶にしました。母娘お二人でレストランと素敵なお庭を提供しています。今の時期お花があまり咲いていなくて残念でしたが、7月ころは多くのおみさんから喜ばれたとのことでした。お庭の小道が舗装されていて、車いすでも大丈夫です。田沢湖に向かい、農家民宿「孫兵衛」に宿泊しました。夏場にお客様が多いそうです。向いのお部屋のお客様は東京から山登りにみえた方たちでした。客室が6室ありました。2日目は田沢湖ほとりにある「瀧分校」「輝湖」に寄って、田沢湖の美しい青い湖面に感動して帰ってきました。（三村敏子記）

# 気になる風景 in 大潟

※許可なく立ち入りできない場所もありますのでご注意ください。

毎日目にする風景。実はその中に、重要な役割を担っているものや、意外に知られていない実態を持つものがたくさん隠れています。このコーナーでは、大潟村のそんな「気になる風景」をクイズ風にご紹介。さあ、ふらりと散歩に出かけてみましょう！

## 「NTTの施設」

中央地区にあり、日常よく目にする建物です。NTTの施設であることは、看板がありますので近くを通れば察しがつきますが、その役割となると、案外知られていないのではないのでしょうか？ <答えは来月号に掲載いたします>



## ～9月号掲載「県道沿いの施設」の正体～

温泉の源泉取出口です。平成元年にこの場所をボーリングした結果、地下1000メートルから40℃を超える温泉が噴出しました。源泉にはメタンガスなどのガスも含まれているので、この施設では不要なガスを取り除く装置と、ポルダー瀧の湯まで温泉を送る装置（ポンプ）の二つが備えられています。

## 米の放射性物質の検査結果について

国の放射性物質検査の指示に基づき、各都道府県では出荷開始前に米の放射性物質濃度を検査し、出荷制限の要否を判定することが必要となっており、秋田県では旧市町村単位69箇所が検査対象とされております。

大潟村産米については9月10日に県が検査を行い、「放射性セシウム」を測定した結果、『不検出』でありましたので、9月10日をもって、大潟村産米の出荷の自粛要請は「解除」となりました。

なお、結果は秋田県のホームページにも掲載されておりますのでご参照ください。

### ～大潟村における放射性セシウムの検査について～

- |                  |                              |
|------------------|------------------------------|
| 1. 農家刈り取り日       | 平成24年9月8日（土）                 |
| 2. 検査品種          | あきたこまち                       |
| 3. 検査月日          | 平成24年9月10日（月）                |
| 4. 検査対象核種        | 放射性セシウム<br>（セシウム134、セシウム137） |
| 5. 分析機関          | 秋田県健康環境センター                  |
| 6. 分析機器          | ゲルマニウム半導体検出器                 |
| 7. 出荷制限・摂取制限の解除日 | 平成24年9月10日（月）                |

皆さまの御理解と御協力に対し、感謝申し上げます。

## 職員人事

### （退職）9月30日付

組合員の皆様、長い間ありがとうございました。

加藤 吉秋（整備課課長補佐）

長い間お疲れ様でした。

### JA大潟村の概況 24年9月末現在

貯金…225億7,513万円 正組合員数……1,152名  
貸出金…107億5,920万円 准組合員数……30名  
出資金…8億8,315万円



## 理事会報告

9月25日開催

### 報告事項

- ・業務報告（8月末事業実績等）
- ・コンプライアンス委員会報告
- ・購買品棚卸事務手続の一部改正について
- ・内部監査報告
- ・生産資材倉庫建設検討委員会報告

### 議案

- 第43号 全中監査機構期中監査回答について
- 第44号 組合員資格変更に伴う出資口数減少願について
- 第45号 加工用米つなぎ資金貸付要項の設定について
- 第46号 農産物つなぎ資金貸付要項の一部改正について
- 第47号 法人向け運転資金貸付要項の一部改正について
- 第48号 貸付金の決済区分の一部改正について
- 第49号 信用事業方法書（貸出に関する特例）の利率設定について

### 協議事項

- ・パイプハウスの供給決済日の変更について
- ・第28回秋田県JA大会議案に伴う組織協議について

## 年金受給者の方との懇談会のご案内

年金のお受け取りに当JAの貯金口座をご指定いただいている皆様との懇談会を、下記のとおり開催いたしますので、ぜひご参加くださいますようお願い申し上げます。

- 日時** 11月7日（水）  
午前9時30分～午後2時
- 場所** サンルーラル大潟「菜の花」
- 内容** “お笑いで大いに元気をいただきましょう”  
秋田県在住の落語家（お笑い大使）  
吉本興業 <sup>かつら</sup>桂 <sup>さんじゃく</sup>三若 による落語  
ほか

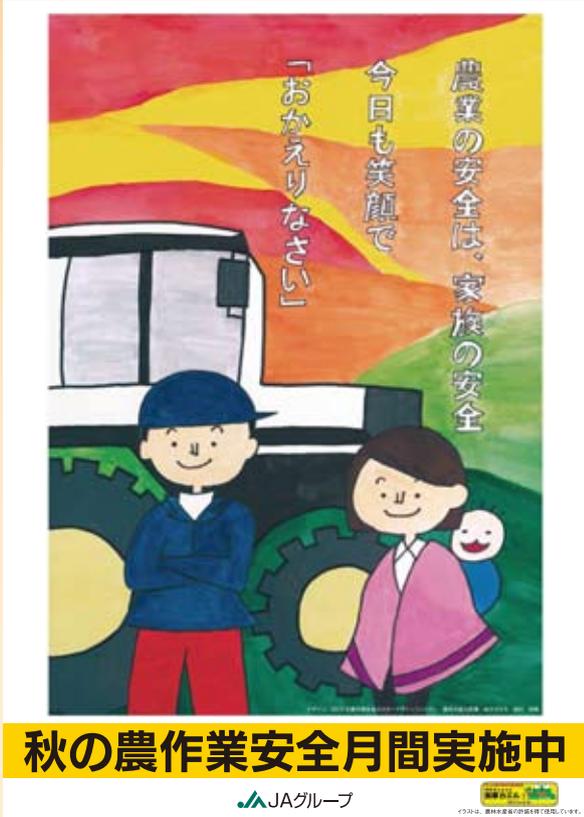
☆準備の都合上、10月25日までご出席のとりまとめをいたしますのでご協力ください。申込用紙が各ご家庭へ配布されますので、金融課までご提出ください。お問い合わせは金融課（TEL 45-3018または2211）まで。



# お誕生日おめでとう!!

## 農作業安全月間です

農作業事故にご注意ください!!



みづき  
**伊藤 美月ちゃん**

いつも朝から大きな声で元気いっぱい! 家族みんなに元気をくれます。

おうちで採れたお米と野菜をモリモリ食べて、もっと元気に、もっと大きくなろうね!



ひろつぐ  
**前川 洋嗣ちゃん**

好奇心旺盛なヒロツグ。得意のハイハイで自由自在に歩き回って、時には大好きお姉ちゃん達の遊びに参戦して怒られちゃうけどそれでも懲りずに向かって行きます。

これからも、姉弟仲良く元気に優しく成長してね。

このコーナーに掲載希望の方はご連絡お待ちしております。

TEL 45-2211 広報担当



## リンゴ

●爽やかな甘味と酸味、お菓子はもちろん料理にも

真っ赤なリンゴが店頭に出回るのは、秋から冬にかけて。寒冷な気候を好むので、国内では青森や長野県が主な産地です。生でそのままはもちろん、加熱してもおいしいので、焼きりんごや、ジャム、コンポート、アップルパイなど、お菓子の材料としてよく使われます。また、爽やかな甘味が料理にも使いやすく、シャキシャキした食感を生かしてサラダに加えたり、肉料理のソースや煮込み料理にもよく合います。お菓子だけでなく、ぜひいろいろな料理に使ってみましょう。

品種は、甘味と酸味のバランスに優れ、香りの良い「ふじ」が主流ですが、お菓子には酸味が強く、すっきりした甘味の「紅玉」がお勧め。手に入らない場合は、比較的酸味のある「ジョナゴールド」や「あかね」で代用したり、レモン汁で少し酸味を加えるとリンゴの甘味が引き立ちます。

リンゴは、切り口が空気に触れると茶色になってしまうので、切ったそのままデザートとして出したり、サラダなどに混ぜるときは、塩水に浸したり、酢やレモン汁を掛けておくと変色を防ぐことができます。今回のレシピのように、加熱して変色が気にならない場合、下処理は不要ですが、できるだけ使う直前に切るようにしましょう。

Recipe

リンゴとサツマイモの  
焼き菓子

### ■材料 (2人分)

サツマイモ 1本 (200g)・リンゴ (あれば紅玉) 1/2個 (150g)・砂糖 大さじ3・牛乳 大さじ3・バター 15g・グラニュー糖 小さじ1/2

### ■作り方 (1人分287kcal)

- (1) サツマイモは1cm厚さの輪切りにし、水にさらします。軟らかくなるまでゆでます。
- (2) サツマイモの皮をむき、鍋に入れて木べらでつぶします。砂糖と牛乳を加えて混ぜ、弱火で2~3分煮ます。バター10gを入れてなじませ、火を止めます。
- (3) リンゴは皮付きのまま横に半分にし、3mm厚さに切ります。
- (4) 耐熱皿に(2)を入れ、表面を平らにします。上に(3)のリンゴを並べ、バターを小さく切って散らし、グラニュー糖を振ります。
- (5) オーブントースターで約8分(または200度のオーブンで約5分)、焼き色を付けます。



撮影：対馬一次