

おからココアケーキ

JAにしみの



材 料 (焼き型 直径16cm丸型)

おから	80g	砂糖	50g
蒸しパンミックス	100g	卵	2個
ココア	大さじ2杯	牛乳	50cc
バター	50g		

作り方

- 1 蒸しパンミックスとココアを混ぜ合わせておく。
- 2 ボールにバターと砂糖を入れ、クリーム状になるまで混ぜ合わせる。
- 3 卵を溶きほぐす。
- 4 2に溶きほぐした卵を加え混ぜる。
- 5 4におからを加え混ぜ、牛乳を入れ、粉類を加えて混ぜ合わせる。
- 6 型にオープンシートを敷き、生地を流し入れる。
- 7 あらかじめ180℃に予熱しておいたオーブンで30～40分焼く。

<作り方のコツ等>

- ・蒸しパンミックスのかわりにホットケーキミックスでもよい。
- ・大豆の栄養と食物繊維がたっぷり。
- ・日持ちがしないので、早めに食べきる。

八 壺 豆

JAにしみの



材 料

大豆	1カップ	砂糖	500g
ざらめ糖	1kg	衣	
水	4.5カップ	青のり・黒ごま・白ごま	適宜
きな粉	2kg	グラニュー糖・カラージュガー	適宜

作り方

- 1 大豆を炒る。
- 2 ざらめ糖と水を合わせ、火にかけ、蜜をつくる。
- 3 ボールに大豆を入れ、全体がぬれる程度に2の蜜をかける。
- 4 きな粉を半切りに入れ、3の大豆を入れて、打ちつけるように転がす。
- 5 3と4を繰り返して大きくする。
- 6 最後に砂糖又は、青のりと砂糖を合わせた中に入れて転がす。
- 7 他の衣も同じようにしてまぶす。

豆乳寒天

JAいび川



材 料 (ゼリー型カップ 4~5個分)

豆乳 …………… 150cc
 水 …………… 300cc
 粉寒天 …………… 4g

砂糖 …………… 70g
 キウイフルーツ …… 1個

作り方

- 1 鍋に水・粉寒天を入れて火にかけ、かき混ぜながら2分ほど沸騰させて粉寒天を溶かす。
- 2 1に砂糖を加えて溶かし、火を止めてから豆乳を加えてよく混ぜ合わせる。
- 3 容器の底に、皮を剥いて輪切りにしたキウイフルーツを並べ、2を流し入れて冷やし固める。
- 4 型からはずし、キウイフルーツが上になるように飾りつける。

商品紹介「大豆まるごと豆腐」

「大豆まるごと豆腐」は、大豆を丸ごと粉末にして豆腐にしたおからのでない豆腐です。JAにしみのファーマーズマーケット、グリーンセンター海津、JAいび川お米ハウス、ブルースカイ、ルート303の各直売所で販売されています。



作品掲載団体紹介

アグリ・エンジョイネット岐阜

(会長 三輪紀子 会員数 1,622名)

アグリ・エンジョイネット岐阜では、望ましい農業経営や働き方、ゆとりある生活の研究及び知識・技術等の情報交換を行い、男女がともに参画する豊かで活力ある農山村の実現をめざして、地域特産品づくり等起業活動や食農教育活動の実践や、「岐阜ふるさとくらしの大使」活動の推進を行っています。

「岐阜ふるさとくらしの大使」は、親から教えて貰ったことや、地域の先輩から教わった技術や知識を自分達だけにとどめるのではなく、もっと多くの人に広げ理解していただきたいと願い、県下各地で農村の魅力ある文化や暮らしを広く紹介する活動を行っています。

岐阜県食生活改善連絡協議会

(会長 辻 節子 会員数 5,866名)

岐阜県食生活改善連絡協議会は、「私達の健康は私達の手で」をスローガンに、昭和48年から地域における食生活改善活動を通じて、県民の健康づくりの案内役として実践活動を展開してきました。

この長い活動の中で、私達の食文化も大きく変わり、生活習慣病の増加など新たな問題が出てきています。将来にわたって私達が健康的な生活を送るためには、暮らしと命の接点である食生活がより重要な位置を占めていると思われます。

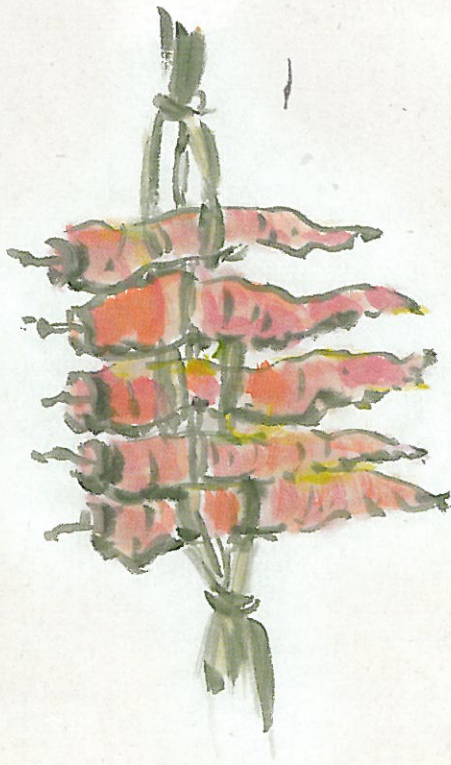
お向かいさん、お隣さんという小さな単位の活動を原点に、実践につなげる調理実習や男性のための料理教室、親子で考える食育講座等、社会のニーズに対応した住民参加型の街づくりがより求められています。

仲間を増やし大きな活動の輪となって、県民の1人でも多くの方が食事に目を向け、健康的な食習慣の定着につながるよう、これからも楽しく活動が続けていきたいと思っています。

岐阜県JA女性連絡協議会

(会長 神谷ゆみ子 会員数 26,933名)

岐阜県JA女性連絡協議会は、岐阜県下全域にて「まめなかな運動」を展開しています。「まめなかな」とは、この地方の方言で「お元気ですか?」の意味。まめなかな運動は3つの段階で取り組んでいます。第1ステップは大豆を栽培し、各家庭で健康食として料理として食べることを。第2ステップでは豆腐・みそなどの加工品づくりに取り組みます。活動が販売まで広がり、岐阜県内で消費するみそはすべて県産大豆になるくらい運動が広がることを夢んでいます。第3ステップは、女性部活動で作った加工品や料理などを持参して、高齢者家庭や福祉施設などを訪問する声かけ運動の展開です。平成12年度から播き始めた「まめなかな」の種は、女性部のエネルギーを一杯あびて花をつけ、様々な形の実を結び始めました。この実をもっと大きく、そしてもっとたくさん増えることを期待しています。



岐阜県農林水産局和食文化振興チーム

TEL:058-272-1111 内線2831

URL : <http://www.pref.gifu.lg.jp/pref/s11435/wasyoku/>

R100



環境にやさしい主紙100%の再生紙と大豆油インキを使用しています。

平成16年10月発行