

しあわせをよぶレシピ*****

今月は、牛久市食生活改善推進員のスイーツレシピ
「お味噌のビスケット」 を紹介します。

今年の「うしく Wai ワイまつり」で販売し、大変好評をいただきました。このビスケットは、お味噌の風味がほんのり香る素朴な味なので、クリームチーズを乗せて食べるとさらにおいしいです。



1枚のカロリー 41kcal

作り方と材料

※3cm×5cmの大きさ15枚分です。

	材料	分量	作り方
A	薄力粉	80g	オープンは170℃に予熱しておく。 (1) ボウルに A を入れ混ぜ合わせ、そこに菜種油を加え、両手ですり合わせて塊をつぶすように混ぜる。 (2) B を加えて生地を半分に折り畳むようにしてひとまとめにする。 (3) オープンペーパーの上に生地を置き、めん棒で15cm角に伸ばす。 (4) 生地を15等分に切って、フォークで空気穴を開ける。 (5) オープンペーパーを天板に載せ、予熱しておいたオーブンの温度を160℃に下げ、25分から30分焼く。
	全粒粉	20g	
	砂糖	大さじ1	
	菜種油	大さじ2	
B	味噌	小さじ1	
	水	大さじ1・1/2	

みんなの 農業

～うしくスタイル～

素材もレシピも牛久産！

牛久の野菜や果物が、シェフの卵たちによっておいしく大変身を遂げました。これは、若い農業者グループ UFO クラブと学校法人晃陽学園つくば栄養調理製菓専門学校(ひたち野東：今井恭子校長)とのジョイントプログラムから生まれたものです。

同校の今年の夏休みの課題は、「牛久産農作物によるレシピ作成」。製菓製パン学科には、ブルーベリーと地場産小麦粉、調理師学科にはジャガイモとネギというテーマが与えられました。そして、夏休み直前の7月20日、UFOクラブのメンバーから学生の皆さんへ、食材の引き渡し式が行われました(右写真)。

思い思いに工夫を凝らした総計101点の作品の中から、UFOクラブにより製菓・調理の各部門10点ずつが選出され、11月に開催された同校の「つくば晃陽祭」で紹介されました。これらの力作は、市のホームページ(農業政策課の UFO クラブのコーナー)にも掲載されています。

地元の学生たちが考えたレシピを、ぜひ地場産農作物でお試しあれ！



問い合わせ 市農業政策課 ☎ 内線1521、1522