

「カントリーアップルパイ」



1人分191kcal

今月は、手づくりならではの素朴なおいしさのパイをご紹介します。小麦粉にバターを混ぜこむだけの簡単なパイなので、お菓子づくり初心者の方もチャレンジしてみてください。今回は、学校給食で子ども達に大人気の「牛久の大地パン」で使用されている牛久産の小麦粉(ゆめかおり)を使用しました。牛久産の小麦粉はうしくグリーンファーム(株)で1kg500円でお求めになれます。



小麦粉は中力粉で代用できます。
お好みでりんごにシナモンを加えても◎

毎月19日は食育の日

「いただきます」と
「ごちそうさま」は
感謝の気持ちの合言葉

うしくグリーンファーム(株)
牛久市久野町1496-1
☎875-1333



このレシピは「食と健康の応援団」ヘルスマイト(食生活改善推進員)が作成しました

材料と作り方(10個分)

材 料	分 量	作 り 方
牛久産小麦粉	200g	① パイ生地を作ります。ボウルに小麦粉、小さく切ったバター、水を入れてよくかき混ぜ、手につかなくなるまでこね、ラップに包んで1時間くらい冷蔵庫で寝かせる。 ② 生地を寝かせている間にパイの中身をつくります。りんごは皮をむいていちょう切りにする。鍋にりんごと砂糖を入れて火にかけ、水分が出てきたら弱火にして、りんごが透き通るまで煮る。Aの水溶き片栗粉を加え、混ぜ合わせたら火を消し、冷めたら10等分しておく。 ③ ①を棒状にして10個に切り分け、丸めてから餃子の皮の様に丸く伸ばす。 ④ 伸ばした生地の半分に②のをせ、真ん中から折りまげ、周りをフォークの背でおさえて閉じる。パイの表面にフォークで穴を開けて、溶きほぐした卵黄を塗る。 ⑤ 200℃に熱したオーブンで10分、さらに180℃に下げて15分くらい焼き色がつくまで焼いたらできあがり。
バター(有塩)	100g	
水	大さじ4	
りんご	1と1/2個(400g)	
砂糖	50g	
片栗粉	小さじ2	
水	小さじ2	
卵黄	1個	

ちよつと 休憩 ぶれいく

短歌・俳句・川柳 コーナー

秋の空えのぐこぼして朝焼ける
小坂町 塚本さん

青空に愛らしくさくコスモスよ
小坂町 犬塚さん

山もみじアット言う間に雪化粧
刈谷町 小山さん

草の実はじけて踊る坪島
南 倉田さん

稲穂刈るコンバインの音天高く
下根町 菅原さん

金木犀香り漂う秋の空
上柏田 枝さん

水をさす菊にいたり里花火
女化町 布瀬さん

公園の明かりに映えて木の葉舞う
さくら台 ヒロシ

円安で今年の冬は火の車
神谷 加藤さん

節々の行事なしえて日は名残り
過ぎゆく日ひの想い懐かし
岡見町 根本良子さん

このコーナーでは、市民の皆さんから寄せられたイラストや俳句、川柳などを紹介しています。なお、お便りには住所と氏名、電話番号を記入してください。また、匿名希望の方は、その旨記入してください。ペンネームもOKです。紙面の都合上、全てを掲載できない場合がありますが、今後もお便りをお待ちしています。

【あて先】 〒300-1292 牛久市中央3-15-1「広報うしくちよつと休憩」係

Eメール shimin@city.ushiku.ibaraki.jp