

ゆっこのゆ 2010年 No.3

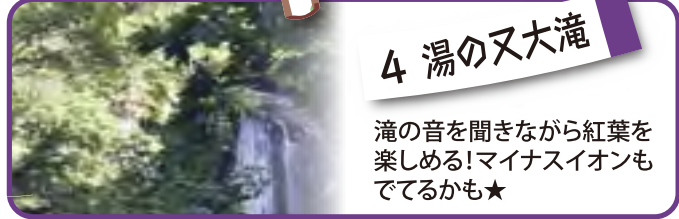


秋の宮温泉郷の紅葉は「日本の紅葉100選」に選ばれました。



2 川原の湯つこ

足湯に浸かりながら紅葉を楽しむスポット



4 湯の又大滝

滝の音を聞きながら紅葉を楽しめる! マイナスイオンもでてるかも★



1 根木の橋

山の上の方が真っ赤に染まりトレッキングしながら見る景色がオススメ



3 鷹の湯温泉

渓流を望むお風呂からの絶景です

地産地消 レストランチャレンジ事業

地域力結集事業として料理講習会・講演会を8月から毎月開催しております。地元の方々に集まっていただき、地域の食材を使い『秋の宮ならではのメニューを考える』ことを目標に、たくさんのアイデアを出し合いながら楽しく料理を作っていました。



1回目は、8月30日(月) 菅シェフを講師として迎えイタリアンを中心に行いました。家庭でも作れる、ピザ生地の作り方や生地の保存方法など、基本的なことから教えていただきました。

2回目は、9月27日(月) 地元農家の村田さんが作る青首大根をメインに、新しいレシピを野菜ソムリエ・斎藤緑さんから教わりました。普段何気なく食べている大根をソムリエならではの発想でデザートと組み合わせたり、違った視点でのメニューに参加者たちは驚きながら楽しく作っていました。



ピザ生地

《材料》

- 薄力粉 330g
- 強力粉 330g
- 牛乳 233cc
- ぬるま湯 166cc
- 塩・砂糖少々
- イースト菌 7g

①ぬるま湯に塩・砂糖とイースト菌を溶かし温かい所に置いておく。牛乳を人肌くらいに温める。
②ボールに薄力粉と強力粉をふるって入れる。
③②に発酵したイースト菌と牛乳を加えながら、なめらかに柔らかい生地を作る。
④生地に濡れ布巾をかぶせねかせます。時間は、部屋の温度によって左右されます。温かい場所に置き、3～4時間。



茸とベーコンのピザ

《材料》

- マイタケ 50g
- ベーコンスライス 1枚
- ピザ用チーズ 100g
- ピザ生地 100g
- 塩・コショウ少々

《作り方》

- ①マイタケを細かく手でほぐし、ベーコンを1cm幅に切る。
- ②マイタケとベーコンをボールの中に入れ、塩・コショウをする。
- ③生地の上に①を広げて乗せて、チーズを乗せ200℃のオーブンで約10分焼く(オーブンによって時間を調節して下さい)

ふんわりチーズ風味の大根フリッター

《材料》 4人分

- 大根 300g
- 漬け汁(A) 醤油大さじ1、酒大さじ1、味噌大さじ2、砂糖大さじ1、卵黄1個、牛乳80cc、塩少々、オイル大さじ1、小麦粉80g、粉チーズ大さじ3、コショウ少々、パセリのみじん切り適量、卵白1個、揚げ油適量

《作り方》

- ①大根は皮をむき、長さ3～4cm、1cm角の拍子切りにして軽く茹でる。(竹串が通る程度)
- ②ビニール袋に①と漬け汁(A)を合わせて入れ、空気を抜いて15分以上置く。(上下をととき返しながらかき混ぜる)
- ③卵白をかたく泡立てる。(②を15分以上漬けた後に卵白を混ぜて下さい)
- ④ボールに衣(B)を合わせ、なめらかになるまで混ぜて、③を加えて泡をつぶさないようにさっくり混ぜる。
- ⑤揚げ油を中温(160℃～170℃)に熱し、しっかり水気を拭き取った②の大根に④の衣をつけてふんわり揚げます。

