



## ふるる Mibu だより

発行：壬生町教育委員会事務局生涯学習課

〒321-0292 壬生町通町 12-22

TEL 0282-81-1873 / FAX 0282-82-0935

E-mail: gakusyu@town.mibu.tochigi.jp



## ハートふるる (ボランティアスクール) 2019.12.27 開催

## 「ふるるのティーパーティー」 ～ 和と洋のスイーツを楽しもう ～

令和元(2019)年度12月に開催した講座で、壬生町子育て支援グループ「ポケット」が企画し、講師に町内学校栄養士会の先生方を迎え、中高生を対象として行いました。講座では、グループで協力しながら、炭酸まんじゅうやパンケーキを作って美味しくいただきました。

今回は、その時のレシピを紹介します。手軽にできるメニューですので、レシピをもとにチャレンジしてみたいかがでしょうか。裏面に、おまけレシピもありますよ～♪

メニュー ★ 手づくりほかほか小麦の炭酸まんじゅう ☆≡



★ 世界で1つだけ！ あなただけのパンケーキ ☆≡

## ★ 手づくりほかほか小麦の炭酸まんじゅう

材 料	分量 (6人分)
小麦粉	120g
重 曹	2.4g
バークینگパウダー	1.2g
砂 糖	36g
卵	30g
日本酒	12g
水	12～18cc
あんこ	180g

①小麦粉、重曹、バークینگパウダーをよく混ぜます。

②砂糖、卵、日本酒、水をよく混ぜ合わせ、そこに①を入れてよくこねます。

③耳たぶくらいの硬さまでよくこねたら、生地を30分ほどねかせます。その間にあんこを6等分に分けて丸めます。

④ねかせておいた生地を6等分に分けて丸めます。

⑤④にあんこを入れて包み、蒸し器で15分ほど蒸してできあがりです。

釜の蓋 (かまのふた) 7月1日 (または月遅れ\*1の8月1日) は「釜蓋朔日」

(かまのふたついたち) と呼ばれており、「地獄\*2の釜の蓋が開く日」とされています。栃木県では、お盆に帰って来るご先祖様のために、釜の蓋が開くこの日に合わせて仏壇に炭酸まんじゅうをお供えする風習があります。

※1 月遅れ=行事を1か月遅らせて行うこと

※2 地獄=ここでは、「あの世」のこと

「とちぎの慣習・ことば集」(栃木県教育委員会)より



# ★ 世界で1つだけ！ あなただけのパンケーキ

パンケーキ（直径 10 cm 厚さ 1 cm 12枚）

材 料	分量（6人分）
サラダ油	適量
ホットケーキミックス	400 g
卵	2個
プレーヨーグルト	2カップ <sup>°</sup> （75g×2）
牛乳	ヨーグルトのカップ 3杯



## 作り方

- ①ヨーグルト・卵・牛乳を混ぜる
- ②①にホットケーキミックスを入れて混ぜる  
できた生地は6等分しておく
- ③フライパンを弱火にかけて、油を薄くしく
- ④お玉で、②の生地の1/2を、丸くフライパンに入れて、  
生地に火が通るまで弱火で焼く  
目安は 表面を … 弱火で8分くらい  
裏返して … 1～2分くらい
- ⑤お皿にのせ、お好みの飾り付けをしたらできあがり！



## 簡単なホイップクリーム

材 料	分量（6人分）
シャカシャカのビニール袋（10号）	2枚
植物性ホイップクリーム	200mL
砂糖	大さじ2
レモン汁	10mL
バニラエッセンス	10滴

※2つの袋に材料を半分ずつ入れて作ります！

## 作り方

- ①袋に材料を入れる
- ②①の袋内に空気を入れて膨らませたら  
ビニール袋の口をしっかりと結ぶ
- ③②を3分間シャカシャカと振る！
- ④クリームが固まったら、袋の角をハサミ  
でカットしてしぼり出す  
※飾り付けの材料は自分で工夫してみよう

# ★ おまけレシピ シューマイ肉まん

材 料	分量（12個分）
ホットケーキミックス	200 g
牛乳	75cc
サラダ油	大さじ2
シューマイ 18 g	12個
小麦粉	適量
サランラップ	

## 作り方

- ①牛乳とサラダ油を混ぜておく
- ②①のホットケーキミックスを入れて粉っぽさがなくなるまで混ぜるラップで棒状につつみ  
冷蔵庫で30分程度ねかせておく
- ③②をラップの上から切って12等分する
- ④③でシューマイを包む  
※台の上で生地を伸ばして作るとき小麦粉をしいて行う
- ⑤④の周りを水でぬらして耐熱皿に乗せてかるくラップをかけたら、レンジで2分程度加熱する

