



湯気のちからで ほんわか うきうき

冬に見る「湯気」って、何だか心がいやされる気がしませんか？

私は、「湯気」といってもいろいろある中の、お鍋から立ち上がる、特に「蒸し器」の湯気が大好きです。あの、ふたを開けた瞬間！がたまりません。勢いのよい湯気を浴びると、顔だけでなく心までも温まった気がします。おまけに、蒸し器で作る料理は、「膨らんだかどうか？」「固まったかどうか？」と、ドキドキ・わくわくと一緒に体験できるのです。今回ご紹介する蒸しパンも、これが体験できます。いくら同じ分量で作っても、その時その時で膨らみ方は不思議なくらい違います。結果はふたを開けてのおたのしみ！（このわくわくも大好きです）湯気を眺めながら、出来あがりを待つのも楽しいものですよ。

ところが、最近はオープンや電子レンジの活躍もあり、蒸し器が無いお家や、今は家のどこかにしまっただけのお家が増えているのではないのでしょうか？新しい物は早くて便利ですが、昔から使われている古い物の良さも大切にしたいなと感じます。

■ おとうふ蒸しパン ■

【材料】アルミカップ4個分

絹豆腐..... 100g
ホットケーキミックス..... 100g
砂糖..... 大さじ3
牛乳..... 大さじ1

【作り方】

絹豆腐の水気を、キッチンペーパーで軽くふく。
ポウルに絹豆腐を入れて、泡だて器で粒がなくなるように混ぜる。
【 】に【 】を加え、ゴムべらで混ぜる。
アルミカップに入れて、蒸気のあがった蒸し器で、10分蒸す。
(はしをさして、何もついてこなければ出来あがり)
好みで、抹茶・ココア・きな粉を加えてもおいしいです。



これが我が家の蒸し器です

私の家の蒸し器は、おばあちゃんも使っていたもので、優に40年は過ぎています。見た目通り、かなりの年代もの！ですが、今でも現役です。ちまきにさつま芋、先日は私の「米粉蒸しパン」の試作も手伝ってくれました。余談ですが、この鍋は「吉岡鍋」といって、知る人ぞ知る昔から使い続けられている調理鍋だそうです。
(私の家のはとても古い型なのか、今のものとはちょっと違いました)
みなさん、ご存知でしたか？

● ちょっと紹介

子ども達の食育体験(保育所)

1月13日(火)食育活動を行うため、浦富地区の食生活改善推進員さんと一緒に、浦富保育所ばら・こすもす組さん(年中児40名)のところにしかけてきました。

まずは、給食の先生の協力のもと、園児達と一緒に、にんじん・さつまいも・ほうれん草を使った栄養たっぷりの手作り蒸しパンを作りました。

蒸しパンを蒸している間、「たべるのだいすき」の本を読みながら、食べ物の働きとうんちについてお話しすると、園児達はバランスよく食べることの大切さを分かってくれたようです。

ちょうどお話しが終わった頃、ふかふかの蒸しパンの出来上がり。お話の効果と、自分が作ったものはおいしい!!苦手な物が入っていても子ども達はペロリと食べていました。このように、子ども達が見る・聞く・作るなど様々な食育体験をすることで、まずは自分が食べている物に興味を持ち、少しでも好き嫌いがなくなることを期待しながら、これからも保育所に出かけていきます。



みんな真剣に聞いてくれています



自分で作ったのは人一倍おいしい!