



こもっ子 mama



発行：No.70 令和4年12月1日
社会福祉法人 菰野町社会福協議会
こもっ子mama編集委員会
〒510-1253 菰野町潤田1281
保健福祉センター「けやき」
Tel059-394-1294 fax059-394-3422

今年も寒い季節がやってきました。まだまだ外出しづらく時間を持って余し、新聞を見ていると折込チラシに前から気になっていた「米粉」についてのコミュニティ誌が入っていました。
「Aみえきたさんにお伺いし、みなさんにも知ってもらいたい!」と思い、今回紹介させていただきます。



お家で米粉を作ってみよう

米粉とは・・・

お米を細かく粉碎したもので、お米の種類、焙煎度合い、粒子の大きさや精製度合いによって、様々な種類があります。主成分は、でんぷん(炭水化物)でブドウ糖に分解され、エネルギー源として利用されます。腹持ちがよく、便秘になりにくく、お肌もしっとり！米粉は腸美人になれる健康的な食材です。

米粉の作り方

①お米の準備しよう

1合で約150gの米粉ができる。
お米をよく洗い、水が澄んでくるまで、しっかりすすぐ。
たっぷりの水に浸し、約3時間つけておく。



加熱
しすぎに
注意

②乾燥させよう

しっかり水気をきりザルや紙の上に薄く広げ、約1時間乾燥。
次にカラカラに乾燥させる。
(指で潰してポロポロに崩れる)

- 【オーブン】 200℃に余熱して10～15分
- 【フライパン】 弱火でじっくり炒める
- 【自然乾燥】 風通しのよい場所で半日～1日干す

③粉末にしよう

完全に冷えたらミルサー、すり鉢などでパウダー状にする。
ザルなどで一度ふるい、残った荒い粒はもう一度細かくする。
全体がサラサラになったら完成。

保存は密閉容器で!



日
み
え
き
た
ん

米粉の使い方 & レシピ

離乳食作りやおやつにも役立ちます!!

1. とろみ付けに!

小麦粉と違ってダマにならない。
片栗粉と同じように水溶きにして火が通るまで、かき混ぜればOK。

豆乳クリーム

・豆乳 200ml ・米粉 大さじ 1

耐熱容器に豆乳、米粉を入れ、よく混ぜ、レンジ(600W)1分半～2分加熱。

とろみが足りない場合、20秒ほど繰り返して加熱。お鍋なら弱火でひたすらかき混ぜる。

お好みで、甘味、塩味を足して♪

バナナと混ぜてデザート。

ご飯にかけてドリアにも!

2. 揚げ物の衣に!

小麦粉と比べ、油の吸収率が低い
ため、低カロリーでカラッと仕上が
る。

他の野菜でも!

じゃが芋フライ

・じゃが芋 3個 ・米粉 大さじ 2
・片栗粉 大さじ 1
・油、塩コショウ 適量

じゃが芋をくし型に切り、水分を取る。
ボウルに米粉と片栗粉を入れて混ぜ、
じゃが芋全体にまぶす。

フライパンに油をひき、じゃが芋を
並べ蓋をして弱火で10分(触らない)
裏返して蓋をして5分蒸し焼き。蓋を
開け強火で仕上げにサッと炒める。

3. スイーツ作りに!

小麦粉と比べ、水を吸収しやすい
ため、生地がしっとりとした仕上り
になる。

蒸しパン

・米粉 50g ・砂糖 30g ・卵 1個
・プレーンヨーグルト 30g ・牛乳50ml
・ベーキングパウダー 3g

耐熱容器にクッキングシートをクチャ
クチャにして敷いておく。

材料を全て合わせ、よく混ぜ耐熱
容器に流し入れる。

そのままラップなしでレンジ(600W)
2分40秒ほど加熱。

材料をまとめる「つなぎ」としても使えますが、でんぷん(炭水化物)の特性で時間が経つと小麦粉より締まった感じになります。

小麦アレルギーの代替食材として使えますが、米粉の特性を活かして使ってください。

小麦の価格が高騰している今、日本において自給率100%で賄える米粉をどんどん利用していきたいですね!





パパっとできる毎日のお掃除



もうすぐ年末、大掃除の季節ですね。大掃除をラクにするために、今から毎日できるひと工夫、してみませんか？特に毎日使うキッチンのお手入れとお掃除について、ご紹介します♪

《シンク》

- 食器を洗ったら、掃除用スポンジと食器洗い洗剤で、シンクと排水口、作業台も洗う。
- シンクを使った後に、乾いた布巾で拭く。

排水口の汚れ・雑菌

→重曹2:酢1:お湯1の割合でそれぞれ別で用意。
重曹を排水口にまんべんまふりかけ、その上から酢をかける。
さらに、ぬるま湯をかける。
泡がたつので、そのまま30分放置してから、お湯で流す。※放置しすぎに注意



《コンロ・換気扇回り》

- 使った後は、コンロの周り・壁をサッと拭き掃除。
- 拭きこぼれたら、温かいうちに拭く方が汚れは簡単に落ちる。

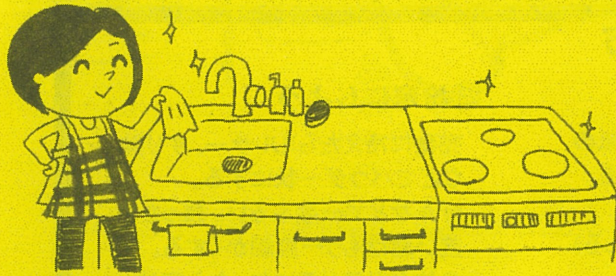
ガンコなコゲ

→重曹を50℃のお湯に溶かして数時間漬ける。

ベトベトあぶら

→セスキ炭酸スプレーや粉末をお湯に溶かして漬ける。

✦ キレイを保つポイント ✦
物を減らす！
作業台の上にはできるだけ物を置かない。
物があると、拭くときにいちいち物をどかしたりするのが面倒になりがち。
使っていない物はできるだけ断捨離しよう！



2キのわんぱくboy
じいじに電話したら

息子「オレ・オレ・オレだよ」

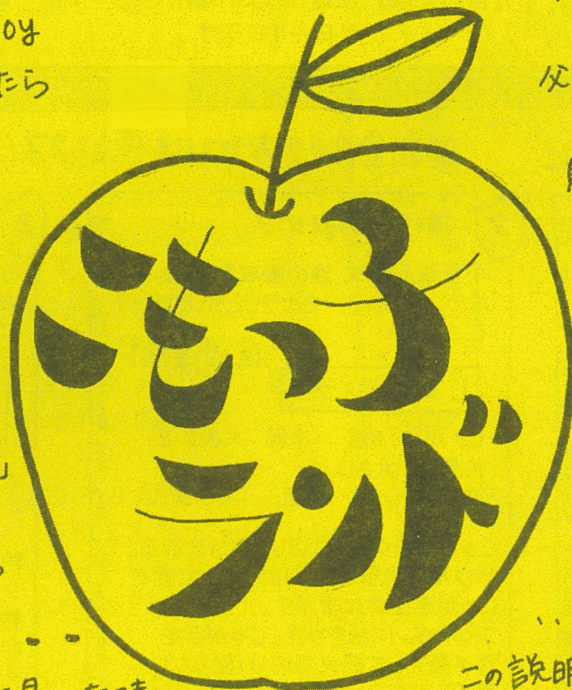
じいじ「ん？ 誰やー(笑)」

息子「オレだよ。ゼリ買ってー！」

じいじ「銭買うんか？」

可愛いからたんぽを買ったろー

みなさま、オレオレ詐欺にはお気をつけてください...
P.N 鹿乃ママ



ドラマを見て...

息子「ツケ、何？」

父「よく行くお店は月1回とかまとめて支払うことが出来るんさ」

息子「ふん... じゃあ僕

回転寿司にツケできぬ！」

...それは無理です(笑)

P.N 父はいつか説明不足

5キの息子とドライブ中

息子「ここどこ？」

母「杉谷だよ」

息子「どこすぎたの？」

...過ぎたのは杉谷です...

この説明じゃ分からぬよな

P.N (おなのまま)

写真を6キの娘と一緒に見ていた時...

母「前の正月は大きな雪だるま作ったね～」

娘「うん！ 次のお正月は何作るかな～？」

...毎年お正月に雪が積もるわけじゃないのよ～

P.N スーママ





冬といえば…クリスマス？お正月？雪遊び？読書の冬も良いかもしれませんね。
家族そろって楽しい冬休みを過ごし、絵本でほっこり温まろう！



オラフのはじめてのクリスマス

文/ジェシカ ジュリアス
絵/オルガ T モスケータ
訳/さいとう たえこ
(講談社)



みんな大好き！かわいいオラフのクリスマスイブに起きるちょっと笑えて心がほっこりするお話です。
はじめてのクリスマスを迎えるオラフに不思議なサプライズが。聖なる夜は奇跡と魔法に満ちあふれています。
絵もとっても素敵な一冊です。

一面に雪が降り積もっています。
あれ？白くて丸いものがごろんごろんと転がってきました。もう1つがどすん、どたと跳ねてきて、上に乗っかります。すると元気いっぱい雪だるまの完成！
この冬は大きい雪だるま、作れるかな？

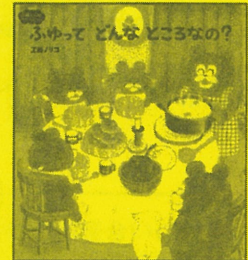
ごろんご ゆきだるま

文・絵/たむらしげる
(福音館書店)



ふゆってどんたとこるなの？

文・絵/工藤ノリコ
(Gakken)



春がくるまでぐっすりおやすみ…ところが冬眠の途中で目が覚めてしまったクマの姉弟！冬ってどんたとこるなの？
初めて見る冬の世界はアイスクリームの雪だるまにわたあめの木。
読むとすてきな夢が見られそうなおともかわいい絵本です。

おいしいものみつけた！

みんな大好きお餅♡お正月には欠かせませんよね！
ただ、余ってしまって冷蔵庫や冷凍庫に眠ってる…
そんなお餅アレンジレシピを紹介します♪

—あんこ餅パイ— お餅がおやつ！スイーツに♪

<材料4個分>

- ★冷凍パイシート 1枚 (10分くらい常温に置いて解凍)
- ★切り餅 1個 ★あんこ 適量 ★溶き卵 適量 (艶出し用)

【作り方】

- ①切り餅を4つに切り分ける
- ②冷凍パイシートを4等分しあんこ餅をのせる
- ③反対側には切り込みを入れる
- ④半分に折りたたみ両端をフォークで押さえ止める
- ⑤お好みで艶出し用の卵を塗る
- ⑥トースターで1000W/15分~20分焼く



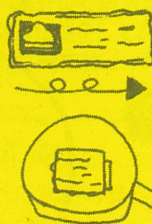
—もちチーズベーコン— まるで居酒屋料理♡

<材料4個分>

- ★切り餅 4個 ★スライスチーズ 2枚
- ★ベーコン 4枚 (長めのもの) ★醤油 少々
- ★バターorマーガリン 大さじ1 ★黒コショウ お好みで

【作り方】

- ①トースターで餅を少しぷっくりするまで焼く
- ②ベーコンの上に半分に切ったスライスチーズと餅を乗せて巻く
- ③フライパンにバターorマーガリンを熱し、巻き終わりを下にして焼く
- ④両面に焼き色が付いたら醤油を回し入れ絡め、仕上げにお好みで黒コショウをふる



知っとる!? 孤野弁

おなびみ一家の末娘、この度、車の免許を取りました。

父: とっと 免許とったな もう車で通えるな
母: これでやっを送り迎えから解放されるわ
婆: ほら長いこと ごたぎさん やったな
父: 車買わなあかんな 今度見に行こか
娘: は〜〜嫌やなあ…
母: なんて!?! そこは「やったー」ってなるとこやろ
娘: 自分で行くんやと今よりもっと早よ起きやなあかんやん
母: ほらまあ今みたいにギリギリまで寝とって 車ん中でおにぎり食べながら行くちゅうわけにはいかんわな
娘: 今でも5時起きやのに これ以上早くとか無理!
婆: そんなに早よ行かなあかんのかな えせこな ことやな
母: まあ いねぶって 運転してかれても 危なくさいし
まんだ しばらくは送ってたらな しょうないな
父: それはそうと 車は買いに行かなあかんやろ
娘: え〜まだ買わんでもよくない?
婆: ほんでも てんねに 乗って慣らさんとあかんわな
父: あれどうや? 「スマイル スマイル♪」て宣伝しとるやつ
母娘: それ 広瀬すずちゃんが可愛いってだけやろ!



なぜか父の方が買う気満々ですが、実際自分の車買ったらわりとあっ飛ばしそうな娘に戦々恐々の母なのでした…

では解説はこちら…

とっと → とうとう、ついに ごたぎさん → ご苦労さん
えせこな → 残念な、皮肉な いねぶって → 居眠りして
てんねに → 時々、たまには

わくわく温泉チケットで湯ったり温まろう

年末に向けて大掃除をしたり、お正月を迎える準備をしたり、師走はいつにも増して大忙し！たまにはゆ〜っくり温泉で疲れを癒したくなりますよね。そこで、地元「湯の山温泉」で新年から使えるお得なチケットをご紹介します。

わくわく温泉チケット

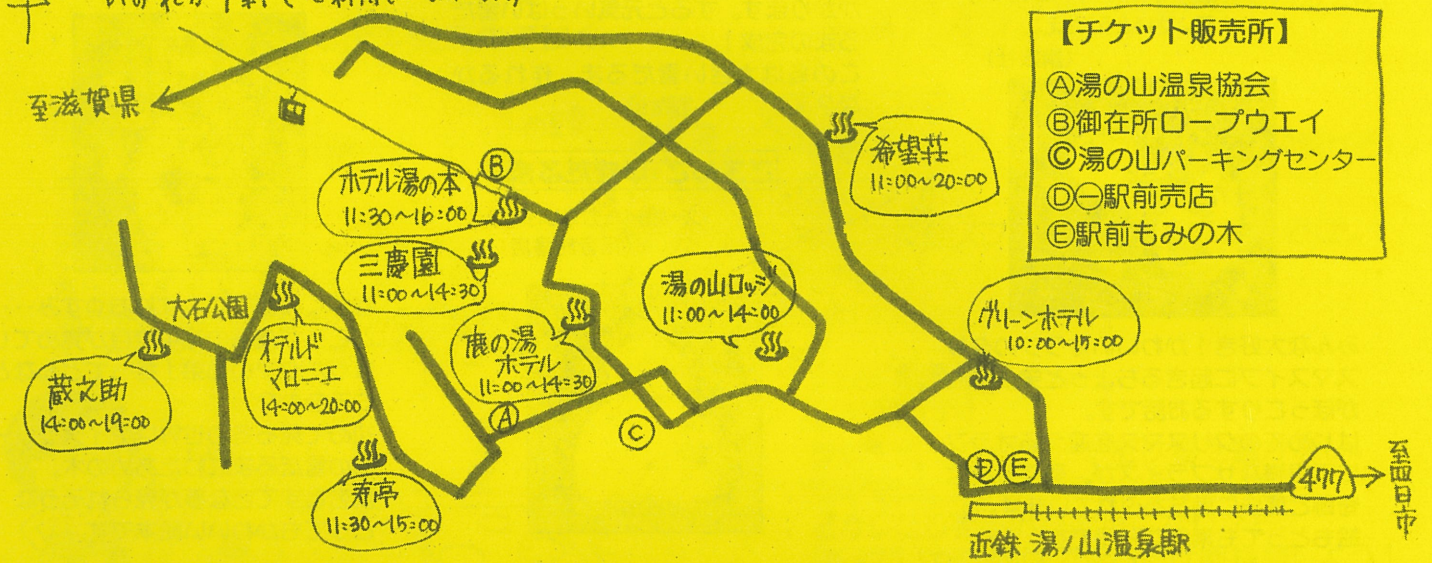
料金：お1人（タオル付）**600円**（税込み）

マークが付いたホテル・旅館9軒の内、いずれか1軒でご利用になれます

販売日：2022年12月20日(火)～

利用期間：2023年1月5日(木)～3月25日(土)

（不定休の為、入浴時は必ず各施設にお問い合わせて下さい。



- 【チケット販売所】**
- ①湯の山温泉協会
 - ②御在所ロープウェイ
 - ③湯の山パーキングセンター
 - ④駅前売店
 - ⑤駅前もみの木

お問合せ：湯の山温泉協会 ☎059-392-2115

※詳しくは湯の山温泉公式ホームページをご覧ください

湯の山温泉

私は結婚を機に愛知県から菰野町へ移ってきました。奥さんと長女(7才)、次女(3才)、長男(7ヶ月)と5人で暮らしています。

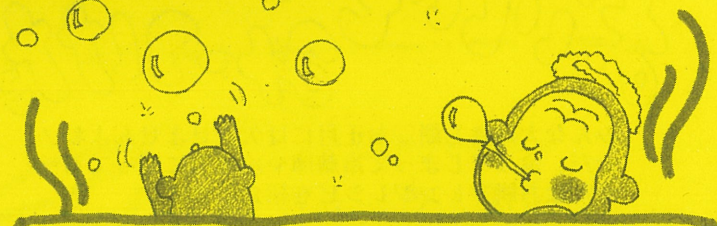
小さい頃、家族で御在所岳へ何度か登山したことがあります。自然豊かな菰野町に親しみを感じていました。まさか終の棲家を菰野町で建てるとは想像もしていませんでしたが、実際暮らしてみると、野生動物の鳴き声が夜聞こえたり、見たことのない虫を発見したりと、子どもたちと自然の豊かさを感じています。毎朝、御在所岳を見ながら出勤しており、平日はなかなか子どもたちと過ごす時間がなく、奥さんにも怒られ、申し訳ない気持ちになります。その分休日は子どもたちとべったり過ごしています。

我が家では、今子どもたちの間で「となりのトトロ」観賞にはまっています。子どもたちと散歩をしていると、「あそこの木の上にトトロがいるよ」風が吹くと、「ねこバスが通ったんじゃない!？」と盛り上がりします。たくさん話もできて自然を感じ、心が満たされるので大好きです。

本が好きで努力家な長女、おちゃめでムードメーカーな次女、男仲間の長男、しっかり者で家族の司令塔の奥さんと一緒に過ごす時間がとても幸せです。

いつか、家族で御在所岳に登りたいと思っています。子どもたちと一緒にたくさん学び、経験しながらずっと暮らしていきたいです。

ペンネーム：マクマクババ



子育てサロン 12~2月の日程

菰野	10:00~11:30	玉セシ	12/2,21, 1/18, 2/3,15
千種	10:00~11:30	玉セシ	12/7,21, 1/18, 2/1,15
鵜川原	10:00~11:30	玉セシ	12/8,20, 1/12,25, 2/9,22
朝上	10:00~11:30	玉セシ	12/1,15, 1/19, 2/2,16
竹永	10:00~11:30	玉セシ	12/1,15, 1/19, 2/2,16

【未就園児の親子、自由参加】

★12/15→朝上・竹永合同開催

編集後記

子育てしていると普段ゆ〜っくりお風呂に入ることも難しいですが、わくわく温泉チケットを使ってこの機会に家族みんなで温泉でゆ〜っくりしたいです♡ モリリンママ

お家時間で米粉で作ったみまは古米で作ったので、やっと届いた新米で、また作ってみようと思います。色々な料理に使えたらいいなあ!! たらたらママ