

日時：令和2年10月6日（火）10:00~13:30

場所：かごしま環境未来館 1階食工房

講師：吉村 いづみ (Le P pin)

かごしまの秋を まるごと使った おやつ作り



食欲の秋！地元産の食材でおいしいスイーツを作りました！
白砂糖、たまご、牛乳、バターなど、動物性のものは使っていません。



Cake sale
フランス語で「塩(サレ=sale)」の「お菓子(ケーキ=cake)」、つまり「塩味のお菓子」「塩味のケーキ」を意味します。

秋の野菜ごろごろ！なるべく皮をむかずに使います。

生地に野菜をトッピング。混ぜ込んだり表面に飾り付けたり様々です。



170度のオーブンで35分焼いています。

ひとりひとりが少しずつでも何かを変えることで、この今の温暖化などの現状を変えられるのではないのでしょうか。



地元の食材を使うことで、自分の身体にもよく、輸送代など使わないため、環境にも優しいです。マクロビオティックの考え方から、ヒトと食材の調和のとれた食生活について教えていただきました。

南瓜と豆乳をフードプロセッサーにかけて、くず粉、粉寒天、きび糖を入れて沸騰させます。



ひとつまみのお塩とバニラエッセントを加えてカップにいれます。

カップに入れたら冷蔵庫で冷やし固めます。

できあがり♪

仕上げにキャラメルソースをかけて♪南瓜の皮の層と2層のプリンにしても素敵です。



南瓜プリン

←ケーキサレ

<受講されたみなさんの感想>

- ★自然の野菜をふんだんに使用したレシピで満足できました。
- ★旬の野菜を使っていて満足。すぐに家で実習します。
- ★優しく丁寧で、応用の方法も教わり、良い学びになりました。
- ★おしゃべりで優しい先生でとても素敵でした。
- ★楽しく学びました。

...etc.

和気あいあいとした雰囲気で開催することができました。途中トラブルもありましたが、みなさんの温かい対応で無事においしいものができました♪「おやつ」といっても塩のおやつ。新しい発見ができたのではないのでしょうか？秋の実りに感謝して、ぜひご自宅でも実践してみてください。