

夏やすみ
こども広場

おかしづくり

7月25日（月）13:30～15:00まで、夏休みを迎えたばかりの子どもたち9名と保護者4名が参加して『おかしづくり』を実施しました。講師には、『湖山西地区の鳥取市食育推進員4名』の方々をお願いして、2種類（ヨーグルト寒天・かまやき）のおかしづくりに挑戦してもらいました。子どもたちは、講師から作り方の手順やポイントを丁寧に教えていただきながら、和気あいあいと楽しい雰囲気の中で調理し、2種類のおかしを見事に完成させました。

おかしづくりのあとは、塩分について勉強。おかしやカップ麺に含まれる塩分を知り、驚いていました。後片付けの後、お持ち帰り用のお菓子を手に笑顔で散会しました。

講師のサポート
で調理開始

講師のお話を聞く。子どもたちは4組編成

粉寒天の調理

レシピ①②を混ぜ合
わせ型に流しいれる

講師のサポートを受けながら、懸命に調理！

夏やすみ
こども広場

おかしづくり



上新粉と白玉粉で「かまやき」の生地づくり



生地丸めたあんこを包み円盤形に整える



適塩クイズに夢中



ホットプレートで蒸し焼きにしている間、適塩クイズに挑戦！

夏やすみ
こども広場

おかしづくり レシピ



ヨーグルト寒天



ざいりょう 材料 (4人分)	分量	
ヨーグルト (無糖)	200g	
ぎゅうにゅう 牛乳	100ml	
A	こなかんてん 粉寒天	2g
	さとう 砂糖	大さじ3
	みず 水	100ml
ジャム	20g	
さゆ 白湯	小さじ2	

- ① ボウルにヨーグルトと牛乳を入れて、なめらかになるまで混ぜ合わせる
(混ぜ合わせてからザルで一度こすとよりなめらかになる)
- ② 鍋にAを入れてよく混ぜ合わせる
中火にかけ、沸騰したら弱火にして1分間煮る
- ③ ①と②を混ぜ合わせ、型に流しいれる
冷蔵庫または氷水にひたして固める
- ④ ジャムと白湯を混ぜ合わせ、ソースを作り
③の上にかける

かまやき

ざいりょう 材料 (4人分)	分量
じょうしんこ 上新粉	50g
しらたまこ 白玉粉	30g
みず 水	適量
あん	80g

- ①ボウル上新粉と白玉粉を入れ、水を少しづつ加えて耳たぶくらいの固さにこねる
4等分にして丸める
- ②あんを4等分にして丸めておく
- ③①の生地を平らに伸ばし、②のあんを包んでえんぱん形に整える
- ④ホットプレートを温め、③を並べる
蓋をして蒸し焼きにする
- ⑤きつね色になったら、うら返して両面色よく焼く

