

長生園★食堂～番外編 2～

お料理し隊—さくらもち作り—

長生園では、入園者の方々と職員が一緒におやつ作りを楽しむ“お料理し隊”という行事があります。3月3日はひなまつり、ということで今回はホットプレートを使用し、関東風のさくらもちを作りました。

皆さん個性のある出来栄えに会話もはずみ、美味しく楽しいひと時を過ごせたようです。



さくらもち

材料(約 5 ケ分)

- ・白玉粉…20 g
- ・小麦粉…40 g
- ・水…100cc
- ・砂糖…5 g
- ・食紅…少々
- ・こしあん(市販のもの)…80 g
- ・桜の葉…5 枚

作り方

- 1、白玉粉・小麦粉をボールに合わせ入れる。
- 2、分量の水と砂糖をボールに加え、よく混ぜる。
- 3、少量の水で溶いた食紅を、お好みの色になるよう加える。
- 4、ホットプレートを 140℃位に温め、3 の生地をお玉ですくいだえんけい楕円形に焼く。
- 5、生地が透明になり乾いてきたら、裏も焼く。
- 6、こしあんを 5 等分に丸め、5 の生地を巻き、桜の葉で包む。

栄養ポイント

調理を行うという作業は、生活の中でなじみがある作業であり、作ったものが形として見えるため達成感が得られます。人と一緒に料理を作り食べる、ということもまた大きな喜びです。

「調理する」ということには、たくさんの効用があるようです…。