



# いずみナーサリーおやつだより4月号



4月号の献立

日	曜	献立	食材
1	月	おにぎりーみそ	米、みそ、みりん
2	火	りんごゼリー、おせんべい	りんごジュース、寒天、おせんべい
3	水	米粉蒸しパン	米粉、ベーキングパウダー、油、きび砂糖、豆乳
4	木	豆腐のパンケーキ	米粉、きび砂糖、豆腐、豆乳、ベーキングパウダー、油
5	金	米粉にんじんケーキ	米粉、にんじん、きび砂糖、塩、豆乳、ベーキングパウダー、油
8	月	おにぎりー鮭	米、鮭
9	火	バナナ	バナナ
10	水	豆乳プリン	豆乳、寒天、きび砂糖、きな粉
11	木	米粉バナナケーキ	米粉、バナナ、きび砂糖、豆乳、ベーキングパウダー、油
12	金	スティックおいも	じゃがいも、塩、油
15	月	米めん	米めん、しょうゆ、みりん、ごま、かつおぶし、こんぶ
16	火	米粉蒸しパン	米粉、ベーキングパウダー、きび砂糖、豆乳、油
17	水	にんじんぼりぼりクッキー	米粉、にんじん、きな粉、豆乳、きび砂糖、油
18	木	豆腐のパンケーキ	米粉、きび砂糖、豆腐、豆乳、ベーキングパウダー、油
19	金	磯香おにぎり	米、青のり、油あげ、じゃこ、みりん、砂糖、醤油
22	月	米粉にんじんケーキ	米粉、にんじん、きび砂糖、塩、豆乳、ベーキングパウダー、油
23	火	ごまじゃこおにぎり	米、ごま、じゃこ
24	水	米粉バナナケーキ	米粉、バナナ、きび砂糖、豆乳、ベーキングパウダー、油
25	木	豆腐のまるパン	豆腐、米粉、豆乳、塩、油、ベーキングパウダー
26	金	バナナ	バナナ
30	火	米めん	米めん、しょうゆ、みりん、ごま、かつおぶし、こんぶ

## Ochasのご紹介

Ochasとは、食べることで、作ることが大好きなお茶の水女子大学の学生たちが集まった、「食べる幸せ」を広げるサークル団体です。一か月のおやつ献立の作成、おやつだよりの発行を行っています。現在は新型コロナウイルス感染防止のため、いずみナーサリーの子どもたちにおやつを作ることができませんが、アレルギーフリーのおよつレシピの考案に取り組んでいます。この活動は有志によるボランティアで運営しています。



発行日 2024年4月1日

● 発行者 Ochas ナーサリーチーム

## コラム『桜餅』

日に日に暖かくなり、桜も見頃となってきました。今回のコラムではそんな桜の名前がつく桜餅について紹介したいと思います。

桜餅の起源は江戸時代、桜の名所で知られる隅田川のほとりにある長命寺の門番だった山本新六が考案したといわれています。新六は大量に落ちてくる桜の葉を利用できないか考え、塩漬けにして餅を巻いて売り出したところ、それが大好評となり、全国に広まりました。桜餅には関東風と関西風がありますが、起源そのものは新六が考案したものとされています。落ち葉も片付けられて、お菓子も作れるなんて二度おいしいですね。

ところで、皆さんは関東風と関西風の桜餅の違いについて知っていますか。関東風は薄いクレープ状の生地であんを巻くのに対して、関西風はつぶつぶとした道明寺粉の餅であんを包みます。仕上げに桜の葉で巻くことはどちらも共通しています。今年の春は関東風と関西風の桜餅を食べ比べてみてはいかがでしょうか。

さて、今回のレシピは、米粉のスコーンです。ほんのり甘く、米粉のモチモチ感も楽しめるおやつとなっています！

参考：農林水産省 うちの郷土料理 桜餅 大阪府

[https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/k\\_ryouri/search\\_menu/menu/39\\_26\\_osaka.html](https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/k_ryouri/search_menu/menu/39_26_osaka.html)

和菓子の魅力 桜餅の由来・歴史や特徴

<https://wagashimiryoku.com/wagashi/sakuramochi/>



## おやつレシピ紹介 米粉のスコーン

【材料（3人分）】

- ・米粉 50g ・ベーキングパウダー 2g
- ・きび砂糖 15g ・塩 ひとつまみ
- ・サラダ油 大さじ1
- ・豆乳 25g ・オレンジジュース 15g



【作り方】

1. ボールに米粉、ベーキングパウダー、砂糖、塩を混ぜ合わせる。油を加えて両手で手早くこすりあわせてサラサラとしたそぼろ状にする。
2. オレンジジュースと豆乳を加えて生地をひとまとめにし、3等分して生地をまるくまとめる。
3. オープンシートを敷いた天板にのせ、200℃に熱したオーブンで約15分焼く。
4. 焼き上がったら器にのせ、完成！お好みでジャム等を塗っても食べても美味しいです！