



菜の花プロジェクト — 実習田だより No.4 —



平成26年3月26日(水)

平成26年2月6日撮影



この冬一番の寒さに負けず春を待っています。

平成26年3月19日撮影



左が「かんざき」満開、少し遅れて「ななしきぶ」も開花してきました。



菜の花観察会 平成26年3月24日撮影 下関市立名地小学校4年生の皆さん

ハチやちようも皆さんの来るのを待っていました。



「かんざき」 「ななしきぶ」

スケッチどこで書こうかな…菜の花を観察しながらお気に入りの場所を探しています。



花をしっかりと見てますね。においも風にとって来えています。



スケッチ後は菜の花の花束と当NPO法人のエコクッキング講師 家根内先生から「菜の花クッキー」のプレゼントがありました。

☆レシピはこちら →

菜の花クッキー

- 材料 〈4cm位の花形36枚分〉
- 無塩バター……………75g
 - きび砂糖……………60g
 - とき卵……………1/2個分
 - 薄力粉……………150g
 - ベーキングパウダー……………1g
 - 菜の花……………30g



- 下準備 バターは室温に戻しておく。
Aの薄力粉とベーキングパウダーは合わせて2度ふって置く。
菜の花は茹でて水にとり、水気をよくきって細かく刻む。

作り方

- ① ボールにバターを入れ泡立て器でよく混ぜクリーム状にする。砂糖を2〜3回に分けて加えて白っぽくふんわり、ザラザラした感じがなくなるまで混ぜる。
- ② 溶き卵を少しずつ加え良く混ぜる。
- ③ Aを2回に分けて加えゴムべらでざっくりと混ぜ合わせる。2回目に菜の花を加え均一になるよう混ぜ合わせ、生地をひとつにまとめてラップ等で包む。
- ④ 1時間以上冷蔵庫で休ませ、生地をなじませる。
- ⑤ オープンを170℃に予熱する。天板にオープンシートを敷く。
- ⑥ 生地を上下ラップで挟んで、めん棒で6〜7mm厚さにのばし、型を抜く。(抜いた生地はまとめて伸ばして抜くことを繰り返します。)
- ⑦ 天板に間隔をあけて並べ、オープン(180℃)に入れて15分焼く。
- ⑧ 網の上に取り出して冷ます。

レシピ作成者
～楽しく作っておいしく食べて元気なからだ～
下関市食生活改善推進協議会 家根内 清美



観察会の開会も終わり、さあスケッチ開始！思い思いにデッサンをし学校に帰って色つけです！

