

わ た な べ さ お り の 3 時 の お や つ

カプリシェーズのオーナー「わたなべ さおり」が、ちょっとした工夫で美味しい簡単スイーツのレシピをご紹介します！
ケーキ&コーヒー カプリシェーズ 鳥取県境港市上道3315 TEL 0859-58-0303

簡単15分！残った切り餅でイチゴ大福 ～石橋農園コラボバージョン～

材料

切り餅(50g)	3個
砂糖	大さじ3(カレースプーンでも良い)
水	大さじ3
片栗粉	適量(打ち粉として使用)
こしあん	60g
イチゴ	4個

【用意するもの】

- 底が深めの耐熱容器か陶器などの丼ぶり鉢
- 餅を混ぜる用スプーン ○餅を広げる用のバットかお盆
- ラップ ○包丁

- イチゴのヘタを取り、柔らかい布巾などで汚れを取っておく。あんこを500円玉大(15g ずつ)に分けて丸めておく。
- 耐熱容器に切り餅、砂糖、水を入れ、ラップをして電子レンジ(500W)で1分30秒温める。
- 一度レンジから取り出しスプーンで軽く混ぜ、もう一度レンジ(500W)で1分30秒温める。
- 容器が熱くなっているの注意しながらレンジから取り出し、スプーンでひとまとまりになるよう、こねるように混ぜる。
- 餅がまとまったらバットに片栗粉をまぶし、その上に4で用意した餅を広げる。餅に片栗粉をまぶしながら、片栗粉をつけた手で4つに分ける。
- 手のひらで餅を伸ばし、その上にあんこを置く。餅の端をつまみながら中央に集めてくっつけるようにして丸く包み込む。
- 包丁で大福に切り込みを入れ、イチゴを押し込み、形を整えたら完成！(イチゴがはみ出ても構いません)

豊かな暮らしのための情報誌



チョコペンで顔を描くなど、
色々なアレンジを楽しんで！

Strawberry daifuku

コツ・ポイント

包丁で切り込みを入れる時、包丁の刃に片栗粉をまぶしておく、餅がくっつきにくくなります。

発行／

Maeda Plasters
マエダプラスターズ

〒692-0015

鳥取県安来市今津町王神89-5

TEL.0854-33-0028

URL <http://maeda-p.jp>

E-mail info@maeda-p.jp

お庭のある暮らし

気持ち躍る憩いの場所

●安来市在住

A様

安来市の閑静な住宅街にあるA様のお宅。建てられて十数年が経ち、その時に作られたお庭も少しずつ古く感じるようになっていました。

そこで、ダイニングにある大きな窓から外へ出られる場所に、奥様の念願だった自然石を沢山使ったオシャレなテラスを作り、成長されたお子様の為に駐車スペースを広くしました。

お庭の一部、水はけが悪くてコケが生えていた所にも、明るい色の砂利を敷き、華やかな印象に生まれ変わりました。

「庭が生まれ変わって、暮らしている私たちの気持ちも少し変わりました。」

「朝起きて、窓を開けて外を見るのが楽しくなりました。それから、二階のベランダから見える明るいお庭が好きです。」
次々とお気に入りのところを嬉

しそうにお話される奥様。
夏には、ご家族でバーベキューをしたり、娘さんはお友達とテラスでランチをしたりして、楽しんでおられます。

「晴れていたら、ほんの数分でも窓を開けて、庭を眺める。そんなちょっとした時間が楽しみにになりました。」

四季の移り変わりや、天候や気温の変化さえも、窓から望むお庭を感じながら、楽しい日常を過ごしておられます。

明るくなったお庭を見ながら家族の会話もはずみ、次は何をしようかな？と思わせてくれ、ワクワクが広がる。

ご家族の成長や年月と共に、目に映る景色の感じ方も変化していきます。
そんなA様ご家族にも喜んでいただけただけのお庭でした。

お気に入りのお庭だと
おうち時間が
楽しめますよ！



くらしの達人。

【甘いイチゴ作りの達人】
石橋 賢一郎さん(31歳)

PROFILE

いしばし けんいちろう
1988年(S63)生まれ 安来市出身
イチゴ農家

「農業の魅力を発信していく喜び」

3年ほど勤めたある時、安来市が新規就農者を募集していると聞き、その後、市の職員さんと打ち合わせを重ね、新規就農研修を受けることになりました。その時に会ったのがイチゴ生産者でした。

最初にイチゴを目にした時の事を「圃場(ほじょう)の中で、真っ赤な果実が輝いて見え、とても魅力的だった。」と語り、その魅力に引き寄せられる様に、イチゴ農家を目指す事になります。

そして、一年半を師匠のイチゴ農家さんの元で学び、一年半を担い手支援センターで研修したのち、

安来市下坂田町にある「石橋農園」を営む石橋さんは、ハウス栽培でイチゴの生産と販売をしておられます。

元々、農家の生まれではありませんでしたが、島根大学で地域経済学を学んだのち、農業に携わりたいと農業法人に勤めました。



イチゴに情熱を注ぐ石橋さん

今後は、石橋農園のイチゴを取り扱っていることが、誇りに思ってもらえるようなブランドにすることが目標です。

そして「私が楽しく農業をやっている事と成功例を発信する事で、もっと多くの人に知ってもらい、農業の担い手が増えると良いですね」と、安来の農業の活性化にも意欲を燃やす石橋さんでした。

「イチゴは生食でも、加工でも、色々な可能性を秘めている食べ物です。」とイチゴの魅力を語る石橋さん。

昨年から、観光協会と連携して、「イチゴ狩り」事業も始めました。

H28年に独立してイチゴ生産者となりました。



きらきら輝く、摘みたてのイチゴ

安来
散策



「天空の山城」

月山富田(とだ)城跡

新緑が鮮やかな春の休日、安来市広瀬町富田(とだ)に位置する月山(標高一八九m)の頂上にある富田城跡まで、息子(3才)と姪っ子達と一緒に登りました。

富田城跡は、戦国時代に尼子氏によって作られた山城の跡です。

下から見上げると、くねくねと曲がる歩道が見え、急な階段がいくつもあり、上まで息子と一緒に登れるか心配でしたが、整備された歩道のおかげで、とても歩きやすくなりました。

30分ほどで山頂まで到着すると、心地よい汗が流れ、良い運動になります。

「天空の山城」というだけの事はあり、山頂からの眺めは最高!!お弁当を持って行ったので皆で楽しく食べる事が出来ました。

私の働く街にこんな良い所があるとは気づきませんでした。

皆さんも是非、晴れの日に行ってみて下さいね。



編集後記

今年に入り、マエプレの内容や取材先を考え始めた際、安来の特産品を少しでも紹介できたらいいな...と思いました。そして、改めて「安来と言えば何だろうか?」と考えてみました。その時に思い浮かんだのが、今回取り上げたイチゴです。

安来市では、新規就農者への支援が手厚いという事もあり、若い方が生産に携わっています。取材させてもらった石橋さんは、元々面識のある方でしたが、実際に話を聞いてみると、農業や安来市への思いを知る事ができました。

「3時のおやつ」のレシピにも、イチゴを使ったスイーツを紹介しており、イチゴ推しのマエプレになりましたが、少しでも安来市のお役に立てれば光栄です。

前田 剛司

さらとお父さんのほのぼの日記
「おとうさんの手あったかい」

ボカボカと温かい日に、さらはこども園の卒園式を迎えました。

園庭には桜の木があり、風で散った花びらがひらひらと舞っています。

「さくらキレイだね」

うれしそうに空を見上げるさら。まだ風はすこし冷たいけど、おとうさんとおかあさんに手をつないでもらったから、寒くありません。

これから小学校に通うさらは、とても楽しみなことがあります。

それは、おねえちゃんと同じ小学生になること。

「これからおねえちゃんといっしょに小学校に行くんだね」

大好きなおねえちゃんといつも一緒にいるさらは、ワクワクしながらうれしそうに笑っていました。(おしまい)

