

# わたくなべさおりの3時のおやつ

カプリシユーズのオーナー「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 カプリシユーズ 鳥取県境港市上道町3315 TEL 0859-58-0303

今話題! アイスのスーパーカップとホットケーキミックスで簡単スイーツ  
～パンケーキバージョン～

SuperCup arrangement sweets ~pancake version~



安来出身の“わたなべ”です!  
簡単スイーツ作ってみてね!

- 1 ボウルに分量のスーパーカップを入れて溶かす。  
残りは容器に移して冷凍庫に入れる。  
スーパーカップの紙の容器は後で使うので、軽く洗って置いておく。  
ボウルにホットケーキミックスを入れ、粉が無くなるまで混ぜる。
- 2 スーパーカップの容器の底をはさみで切り取る。  
容器を横半分に切り離し、輪の型を2個作る。
- 3 フライパンをごく弱火で熱する。  
熱くなったら、フライパンにバターかサラダ油を入れ、輪の型を2個フライパンの中央に置く。  
輪の型の中に生地を入れ、片面9分ずつ焼き、火を止めふたをして5分蒸らす。  
焼けたら輪の型をはさみで切って外し、お皿に盛り付けてできあがり。

**ポイント**  
焦げるようなら火をもう少し弱めて調整する。  
生地は多すぎると中まで火が通らないので、分量以上入れないようにする。



## 【材料】

スーパーカップ ..... 60g  
※残りは好みでトッピングとして使ってください。  
ホットケーキミックス ..... 60g  
バター又はサラダ油(焼くとき使用) ..... 少量

## 【用意するもの】

○ボウル(生地をかき混ぜる)  
○容器(残ったアイスを入れる)  
○スプーン、泡だて器など、混ぜるもの  
○はさみ  
○フライ返し  
○フライパン

## 発行 /

**Maeda Plasters**

(株)マエダプラスチーズ

〒692-0015

島根県安来市今津町89-5

TEL.0854-33-0028

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

E-mail [info@maeda-p.jp](mailto:info@maeda-p.jp)

# お庭のある暮らし



のんびり  
くつろいでます♪

鳥取県米子市にあるT様のお庭  
は、平屋の家に良く似合う素敵  
な仕上がりです。  
普段の生活に使う駐車場やアプ  
ポート部分と、静かにくつろぐ  
部分を分けたいというご要望に  
応えて、仕切りを作るよう目に  
縫やかに隠しがたお庭から  
は大山を望むことができます。  
緑が欲しくて、木を多めに植え  
てもらいました。

水やりをしていると、木々の成長  
を感じることができ楽しい。  
とおうち時間を楽しむ奥様。  
最近設置したお洒落な物置や  
ソファーも気に入っておられます。  
沢山のお気に入りに囲まれて、  
充実した生活を送るご夫婦。

●鳥取県米子市在住  
**T様**

将来はお庭の一部を人工芝にし  
たり、プランターを置いて緑を増  
やしたり、素敵なお庭づくりの  
未来を語るT様ご夫婦と、静か  
で快適な空間を楽しませていた  
だきました。

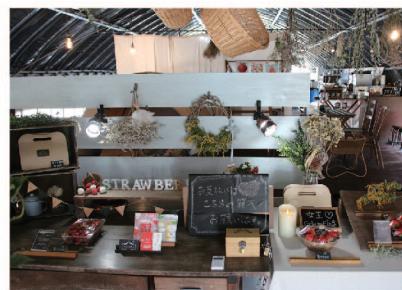
「お気に入りの空間で過ごす  
素敵なお生活♪」

# くらしの達人。

## 「家族との時間を作る喜び」

安来市荒島町にあるストロベリーショップ「いちごの木△」を営む南さんは、神戸市でアパレル関係の仕事をされていました。忙しさに心をすり減らす日々を送っているうちに「仕事より家族との生活を優先したい」と感じ、3年前に奥様のご実家がある安来市に移住され、自然に触れるながら仕事ができる農業を志しました。移住後、2年半の農業就労支援の研修を受けたのち、令和3年9月に独立、その後農業をしながら今までの経験を生じて直売所をオープンされました。

店内には南さんが丹精込めて作ったイチゴとアパレルショップで働いていたスキルを発揮したレイアウトで様々な商品が陳列されています。家族を中心としたライフスタイルを楽しんでいる姿を子ども



店内の様子

【ライフスタイル作りの達人】  
南 真之さん(38歳)

### PROFILE

みなみ まさゆき  
1983年(S58)生まれ 神戸市出身  
イチゴ農家  
ストロベリーショップ(直売所)経営



にっこり笑顔の南さん

散策  
安来

今回の散策人は  
左官見習いの  
松本です。

## 「安来市日白町 野路山の山桜」



新緑が鮮やかな初夏の休日、安来市日白町にある野路山に、山桜が整備された場所があると聞いて散策をしてきました。

この場所は元々、地主さんが建築用の柱につかうために桜の木を植えたことから始まり、現在では綺麗な山桜を楽しめる場所として開放されています。



この場所は元々、地主さんが建築用の柱につかうために桜の木を植えたことから始まり、現在では綺麗な山桜を楽しめる場所として開放されています。

さあとお父さんのほのぼの日記  
ケーキバイキングに行つたよ！

今日はわたしは、ケーキバイキングに行きました。行く前、おとうさんに「どんなところなの？」と聞いたら、「車屋さんだよ。」と言いました。それを聞いたわたしは、想像つかなくてとてもびっくりしました。中に入るとお店のおねえさんが、ケーキがいっぱいのついているなを指さして言いました。

「このたなのケーキはぜんぶ食べていいし、ぜんぶもって帰つてもいいよ。」

それを聞いたわたしは、「えー！ ぜんぶ？」と思いました。そのあと、おねえさんが「このあめ(飴)もぜんぶもって帰つていいよ」と言いました。わたしは、「えー！ あめもぜんぶ！」とびっくりしました。家に帰つたあと、「いっぱいびっくりしたな。」と思いました。

素敵な車屋さんでした。また行きたいです。  
(おしまい)

### 編集後記

「お庭のある暮らし」のコーナーでは、毎回、弊社でお庭づくりをさせていただいたお客様のご紹介をしております。ご協力いただく方へ取材に伺う度に実感するのは、お庭の大切さです。

一家団らんのひととき、友人たちとの楽しい時間、植物に癒される空間。

ご家族の人生や思い出にも関わるお庭づくりに携わることができ、嬉しいながらも重要な仕事を任されているという使命感に身が引き締まります。

ライフスタイルも年々変化しますので、それに合わせたお庭のご提案をさせていただくこともあります。お庭を通しての長いお付き合いに喜びを感じます。

新型コロナウイルスの影響からおうち時間が増え、ますますお庭の存在感とありがたさが高まっています。これからもたくさんの方々へ幸せのスペースを提供していくことを思っています。

前田 剛司

