

手作りバンズdeゴボウバーガー

旬のゴボウで子どもも笑顔に



平田さん手作りのゴボウバーガー

滋 味に富む根菜「ゴボウ」が旬を迎えています。今回は、旬のゴボウを使った料理を教えてください。福島地区・西小路にお住まいの平田理恵さんにお話を聞きました。

平田さんは、昨年開催された山菜サミット料理コンテストのお菓子部門で優勝するほどの腕前で、お菓子作りやパン作りが趣味。日ごろから息子のためにおやつを作るのが大好きだそうです。

今回紹介する「ゴボウバーガー」はお通じの悪い子どものために作ったもの。食物繊維が多く、お通じ改善に効果的。子どもが大好きな平田さん手作りのパンに、ゴボウのきんぴら、ゴボウ入りハンバーグを挟み、ハンバーガーにしました。平田さんは料理をするときには、なるべくヘルシーになるように心がけています。きんぴらをハンバーグにもたっぷり入れ、炒めるときもサラダ油ではなく、体に良いオリーブオイルを使うようにしているそうです。

「子どもが喜んでくれるのが一番うれしい。喜んでくれるからまた作ろうという気になりますね」と平田さん。最近では、料理をするときに子どもが手伝ってくれるので「一緒に作ると楽しい」と笑顔で話してくれました。

今が旬のゴボウ。ご家庭で創作を楽しみながら味わってみてはいかがでしょうか。



福島地区・西小路
ひらた りえ
平田 理恵さん
外食した料理を参考にしながら、その味に近づけるようにいろいろ試行錯誤して料理するのが好きです。

簡単レシピ

手作りバンズdeゴボウバーガー

バンズ (5個分)

- 材料
- 強力粉……………280g
 - 砂糖……………大さじ3
 - スキムミルク…大さじ2
 - 塩……………小さじ1
 - 溶き卵……………25g
 - 水……………150cc
 - ドライイースト…小さじ1
- 作り方

- ①Aを混ぜ、耳たぶの柔らかさになるまでこねる。
- ②40℃のオープンレンジで40分程度発酵させる。
- ③バンズの形を作り、濡れ布巾をかけて15分置く。
- ④溶き卵をぬり、ゴマをつけ、40℃のオープンレンジで40分程度発酵させる。②のときの2倍くらいのおおきさになるのが目安。
- ⑤180℃で15～16分焼く。

きんぴら

- 材料
- ゴボウ……………2本
 - にんじん……………半分
 - 牛肉……………適量
 - オリーブオイル…少々
 - しょうゆ、砂糖、みりん……………好み
- 作り方

- ①千切りにしたゴボウ、にんじんと牛肉をオリーブオイルで炒める。
- ②火が通ったらしょうゆ、砂糖、みりんを入れて味付けをする。

きんぴらバーグ(5個分)

- 材料
- きんぴら……………好み
 - 合いびき肉……………200g
 - 玉ねぎ……………小1個
 - 卵……………1個
 - パン粉……………適量
 - 牛乳……………適量
 - 塩コショウ……………少々
 - クミン……………少々
- 作り方

- ①材料を全て混ぜ、100回くらいこねる。きんぴらはザクザクにきざんで好きなだけ入れる。
- ②バンズの形に合わせて薄く焼く。

子どもたちに英会話を

英会話を通して 交流を深める

ハローエブリワン!」流暢な英語で子どもたちに話しかけているのは、本城支所で英会話教室を開いている山崎榮三さん(本城地区・崎田)。小・中学生からシニアの方まで約20名の生徒が通う英会話教室にお邪魔しました。

山崎さんは本城出身。防衛省に勤務されているときに、外国製品の輸入や日米共同事業のプロジェクトチームに所属。特別に英語の専門的な訓練を受け、教官として後輩に英語を教えるまで上達しました。そして4年前に退職し、千葉県から帰省。平成26年4月から「子どもたちにも英会話能力を身に付けてほしい」と英会話教室を始めました。

授業内容は教科書に沿って行われます。授業ではとにかく繰り返し聞いて繰り返し発音。この日は

「Influenza (インフルエンザ)」の発音や、症状などの単語を勉強していました。子どもたちと笑顔で会話する山崎さんは「いつも子どもたちに元気をもらっています。生徒が苦手意識を持たずに英語を学び、将来の選択肢が広がるとうれしい」と話していました。

教室に通っている本城中1年の瀬戸内棕生さんは「英語は苦手教科だったけど、リスニングが分かるようになった。先生のおかげかな(笑)」と教えてくれました。教室では現在生徒募集中。詳細は12ページにも記載しています。どうぞお気軽にご相談ください。



本城地区・崎田
やまざき えいぞう
山崎 榮三さん
小・中学生、大人を対象に本城支所で英会話教室を行っています。お気軽にお申込みください。



テストの答え合わせをしている様子 間違ったところは何度も発音して覚えます