

マフィンとチャイ

寒い季節にぴったりのシヨウガを使ったスイーツです。

寒さが厳しい2月。今月はそんな季節にぴったり、身も心も温まる焼き菓子と温かい飲み物を紹介します。家庭でもよく作られる焼き菓子『マフィン』。シンプルなものやドライフルーツ入りなどが一般的です。ところが、福島地区・本町にお住まいの三井友紀さんが作るマフインは個性的。生地に串間産シヨウガをたっぷり練り込んだ香り高い逸品です。表面はサクサク、中はしっとり。辛味



「幼いころ、おやつはすべて母の手作りでした。お菓子づくりを毎日のように見てきたので、わたしの作業はほとんど感じません。」

手順や調理器具は母譲りです」と友紀さん。どこか懐かしくてほっとするマフインの頷ける理由です。もちろん、友紀さん流のアレンジも多数。おいしさの秘密を「シヨウガをハチミツに漬けて使います。しつとりしますよ。あと豆乳と三温糖が基本です」と話します。



たかし ゆきさん
三井隆史・友紀さん
ご夫妻
数年のうちに、地域の人が気軽に立ち寄れるカフェを開きたいです。移住して5年。何事もなく串間に住まわせてもらえて、感謝感謝です。

「甘くてスパイシーなのが特徴です。隆史さんのチャイには友紀さんと同様、豆乳と三温糖、串間産シヨウガをたっぷり使います。茶葉はインドアッサム地方のものを取り寄せているのですが、市販のティーバッグでもおいしいとのこと。冬のティータイムにシヨウガで一服、いかがですか。」

乳・砂糖・香辛料を入れ煮立てたもの。甘くてスパイシーなのが特徴です。隆史さんのチャイには友紀さんと同様、豆乳と三温糖、串間産シヨウガをたっぷり使います。茶葉はインドアッサム地方のものを取り寄せているのですが、市販のティーバッグでもおいしいとのことです。冬のティータイムにシヨウガで一服、いかがですか。

【シヨウガ】
シヨウガ科の多年草植物。世界各国で香辛料として用いられている。シヨウガに含まれる辛味の主成分「ジンゲロール」は血行を促し、体を温める働きがある。また、ウイルスの増殖を抑える働きにも優れている。



How to cook



インド式チャイ (写真上から時計まわりにシヨウガ・茶葉・カルダモン・クローブ)
◎材料(2カップ分)
・紅茶……………小さじ2
・豆乳・水……………各1カップ
・クローブ・カルダモン……………好みの量 *ガラムマサラでも可。
・シヨウガ……………好みの量
・砂糖……………好みの量

◎つくり方
①鍋に水、紅茶、クローブ・カルダモン・すりおろしたシヨウガを加え、1〜2分沸騰させる。
②①に豆乳と砂糖を加え、軽くかき混ぜ再び沸騰したらできあがり。
*仕上げにシナモンパウダーをひとふりしてもおいしい。よりスパイシーに仕上げるなら、シヨウガを多めにどうぞ。



毎週、にこやかに楽しく練習に励んでいます。

スポーツで生きがいある生活

グラウンドゴルフを通じて、健康で充実した毎日を送っています。

木代地区にある飯盛山いこいの広場にて、笑顔で和気あいあいとグラウンドゴルフを楽しむ木代GGクラブ(中野忠義会長、26人)の皆さん。

クラブの設立のきっかけは、体力作りなどの目的のため、平成19年の1月に開かれたグラウンドゴルフ大会に参加したこと。年配の方にも呼びかけ26人が参加しました。この大会でグラウンドゴルフの楽しさを知り、同2月に大会に参加した26人で正式にクラブを結成しました。設立当初は高松にある練習場などを借りて練習していましたが、地元の木代地区に練習場である飯盛山いこいの広場を設置することができました。今ではこの練習場で週3日、練習に励んでいます。

スローライフ

「26人全員が今でもグラウンドゴルフを続けています。今ではみんなの生きがいになっていますね。特に女性の皆さんが楽しみにしてくれています。グラウンドゴルフという楽しみがあることが全員が健康で過ごすことができる秘訣だと思います。今年もグラウンドゴルフを通じて、元気で楽しく過ごしたいですね」と笑顔で話していました。



中野忠義さん(74歳)
2月でクラブ設立5周年を迎えます。みんなそろってここまで続けられたのは、メンバーの協力と地区の方々の応援のおかげですね。

THE SLOW LIFE

THE SLOW FOOD

