



くまもとふるさと食の名人の まちの特産品を使った簡単クッキング

トマトの塩マドレーヌ



【材料】

- トマト 1個
- 薄力粉 60g
- 卵 1個
- 塩 ふたつまみ
- ベーキングパウダー 小さじ1
- はちみつ 大さじ2
- 溶かしバター 40g
- トマトケチャップ 大さじ1

【作り方】

- ①薄力粉とベーキングパウダーを合わせてふるっておく。
 - ②トマトは1cm角に切り、塩(分量とは別)をふっておく。
 - ③ボウルに卵、はちみつを入れ泡立て器でしっかり混ぜる。
 - ④③に①を加え、ゴムべらで混ぜ合わせる。
 - ⑤トマトとトマトケチャップを加え、ざっと混ぜ、薄くバターをぬった型に流し入れる。
 - ⑥200℃に予熱したオーブンで約16分焼く。
- ★ドライトマトを入れてもおいしく頂けます。

今回は、トマトともち米粉を使ったドーナツとマドレーヌの作り方を紹介します。おさとう控えめで、ヘルシーなのでおやつやおつまみ、食事にも向きます。簡単にできますので、ぜひ作ってみてください。



くまもとふるさと食の名人
河野京子さん(北鹿野)



もち米粉のポンデドーナツ



【材料】

- もち米粉 150g
- 粉チーズ 40g
- 卵 1個
- 牛乳 50cc
- サラダ油 大さじ1
- 砂糖 小さじ1
- 塩 ひとつまみ
- 黒ごま 適量

【作り方】

- ①ボウルに卵、サラダ油、牛乳を入れ混ぜる。
- ②もち米粉、粉チーズ、砂糖、塩を加えてこねる。
- ③耳たぶくらいになるまで、生地をまとめ、半量に黒胡麻を混ぜ込む。
- ④好きな形に丸め、180℃の油で揚げる。

ひとのうごき



人口	(平成22年4月1日現在)	
総数	13,219人	(前月比 -13)
男性	6,175人	(-1)
女性	7,044人	(-12)
世帯数	4,431世帯	(0)

すこやかに

誕生日	出生児名(ふりがな)	両親	地区名
3. 6	小川 慎平 (おがわ しんぺい)	真介・静枝	原田
3. 8	宮原 一徳 (みやばら かずのり)	忠徳・由紀	東網道
3.13	畑野 慶 (はたの けい)	光昭・照美	高野道
3.15	光永宜良則 (みつなが きよのり)	一将・久美子	高野道
3.18	岩岡 佑美 (いわおか ゆうみ)	智幸・里美	中大野
3.31	河野 るか (かわの るか)	敏明・由喜子	高野道

やすらかに

月.日	死亡者名	地区名
3.18	園田シヅエ	北川
3.25	有田 ツヤ	新田
3.25	藤田カズ工	新村
3.26	鶴田キヨ子	下宮
3.28	岩田 妙	高野道
3.28	藤田 シキ	上鹿島
4. 5	入船 初美	早尾

おしあわせに

届出日	氏名	地区名	届出日	氏名	地区名
3.30	吉岡 辰也 岩下真由美	柳の江 八代市	4. 8	淵本 国裕 沖本亜希子	西野津 山口県
3.31	宮崎 智寛 荒木二実恵	早尾 宮崎県			

編集こーき

町民の皆さん初めまして、今月より広報「ひかわ」の担当になりました、坂田です。よろしくお願ひします。
▼4月18日に行われたへらブナ釣り大会に行ってきました。実は、釣りが大好きで毎年参加しています。ただ、釣れません…(涙)。昨年は屈辱の0匹でした。すぐ隣の方はたくさん釣れているのに、そこ1mで何が違うのでしょうか?やっぱ、腕ですね。ちなみに今年の釣果はまたもや0匹。結果はともあれ、楽しい1日でした。関連記事は来月号掲載予定です。

広報ひかわはホームページでも見られます。
URL/http://www.hikawacyou.hinokuni-net.jp/
●本紙は全ページ再生紙を使用しています。