

ポストカードとして切手を貼ってご使用ください。

次号(2019年春号)は2月頃に発行する予定です。送付を希望される方は、下の綴じ込みハガキに必要事項を記入し、ご感想などを添えて投函してください。

きりとり線



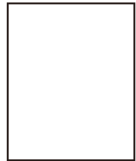
食の豆知識として切り離して保存ください。

郵便はがき

060-8788

531

料金受取人払郵便



差出有効期間
平成 年 月 日まで
(切手不要)

札幌市中央区北3条西6丁目
北海道農政部農政課 行

■ご住所 〒 □□□□□□□□

■お名前(フリガナ)

■お電話

() .

■性別

■年齢

■職業

男 ・ 女

歳

きりとり線



小川 理代
(オガワ リヨ)



野菜ソムリエプロ
ベジスイーツプランナー
HERB&COOKINGROOM
KINA講師

野菜を使ったスイーツ「ベジスイーツ」の普及活動を行い、HERB&COOKINGROOM KINA他、各地で出張講座を開講。レシピ開発、商品開発などの提案も行っています。

長芋のふんわりフルーツロール



ベジスイーツとは?

野菜を使ったスイーツのこと。野菜は栄養豊富でヘルシーなものも多く、旬を活かした季節感の表現ができます。特に野菜が苦手なお子さまにも、スイーツにすることで苦手克服のきっかけにも。

きりとり線



PHOTO/「日本で最も美しい村連合」中札内村の秋の田園風景

長芋のふんわりフルーツロール

今回は薄力粉の25%を長芋に置き換えてレシピを作りました。
野菜に置き換えることで、野菜の栄養が摂れ、カロリーダウンにも。



- 材料
- 長芋のスポンジ……20×24cm程度
 - ・卵黄……………2個
 - ・グラニュー糖A……………20g
 - ・太白ごま油……………25g
 - ・牛乳……………30g
 - ・薄力粉……………50g
 - ・長芋すりおろし……………30g
 - ・卵白……………2個
 - ・グラニュー糖B……………25g

- ヨーグルトクリーム
- ・生クリーム……………120g
- ・無糖ヨーグルト……………40g
- ・グラニュー糖……………12g

- ① ボウルに卵黄とグラニュー糖Aを入れ泡だて器で良く混ぜ、油、牛乳、ふるった薄力粉、すりおろした長芋の順に加え、そのつどよく混ぜ合わせる。
- ② 別のボウルに卵白とグラニュー糖Bでメレンゲを作り①に加え、ゴムべらで底から返すように混ぜる。
- ③ オープンペーパーを敷いた天板に生地を流し込み、180℃に予熱したオープンで約12分焼く。
- ④ ボウルにクリームの材料を全て入れ、泡だて器で8分立てに泡立てる。
- ⑤ ③の生地にクリームを2/3を塗りロールケーキにして冷蔵庫で冷やす。
- ⑥ 4等分にカットし、切れ目を入れて残りのクリームを絞り、お好みのフルーツを飾る。

●次号の『confa』2019年春号は、平成31年2月頃の発行予定です。
郵送を希望しますか？ 希望する 希望しない

次号の郵便を希望される方は、必ずこのハガキをお送りください。

アンケート

- ① 本誌をどこでご覧になりましたか？

<input type="checkbox"/> 市町村の施設窓口	<input type="checkbox"/> 銀行・信金	<input type="checkbox"/> 病院・保健所
<input type="checkbox"/> 空港・高速道路PA	<input type="checkbox"/> 直接郵送された	<input type="checkbox"/> 道の駅
<input type="checkbox"/> その他[]
- ② 本誌の記事で、良かったと思うのはどれですか？(複数回答可)

<input type="checkbox"/> 町村農場	<input type="checkbox"/> ふれあいファームに出かけよう
<input type="checkbox"/> 北海道米物語	<input type="checkbox"/> 農家の嫁レシピ
<input type="checkbox"/> 北海道の豆・ハッカ	<input type="checkbox"/> 北海道からのお知らせ
<input type="checkbox"/> ニセコチーズ工房	<input type="checkbox"/> ベジスイーツ
<input type="checkbox"/> コンファ農業教室	<input type="checkbox"/> 道の駅ドライブMAP
- ③ 本誌を読んでものご意見、ご感想、農業関係者へのメッセージなどお聞かせください。

ご協力ありがとうございました。

お寄せいただいたご意見の中から次号(春号)で、市町村名・年齢・性別を添え、数点紹介させていただく予定です。