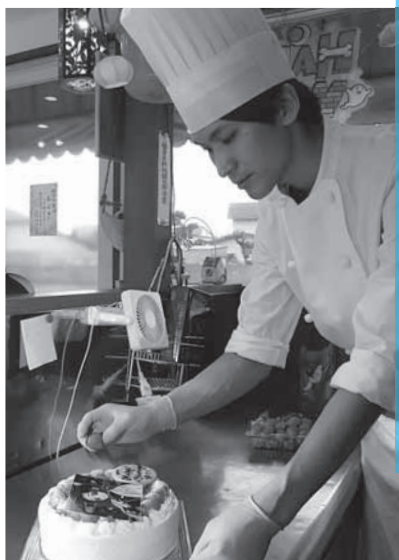


人 ネットワーク

須見 かずき
一貴さん (1区)



これからも地域の皆さんに
親しまれるお菓子屋さんとして

今年の4月に東京から妹背牛町に帰省し、大黒屋菓子舗で後継ぎとしてお菓子づくりに励んでいます。祖父の代から続く菓子店を継ぐことを考えたのは高校時代。専門学校に進みお菓子づくりを学びました。卒業後には埼玉県の和菓子店で3年間、東京都の洋菓子

店で7年間修業を積みました。最初は漠然とした考えでしたが、勉強を続けるにつれお菓子づくりへの思いが強くなり、妹背牛町に合うお菓子はどのようなものかと考えたりするようになりました。

帰ってきて妹背牛町内をみて回ると景観などは前に住んでいた頃と大きく変わりはなく懐かしい感覚です。新たに販売し始めたケーキはお客さんに好評をいただいても嬉しく思います。これから季節が変わりクリスマスも近づいてきました。新しいケーキ、焼き菓子などの試作を重ねていきたいと思っています。

また、長年親しんでいただいているお菓子もおいしさはそのままに、もっとふわふわさせることができるのではないかなど見直したりしながら、これからも地域の皆さんに親しみをもちつづける大黒屋というお菓子屋さんを続けていきたいと思っています。

今月のお助けメニュー 麻婆大根にゃく

【材料】(4人分)

大根 ~ 10cm(400g)

こんにゃく ~ 2/3枚(200g)

ごま油 ~ 小さじ2

豚ひき肉 ~ 160g

しょうがチューブ ~ 5cm(8g)

にんにくチューブ ~ 3cm(5g)

長ねぎ ~ 1/5本(25g) ⇒みじん切り

★は合わせておく

★豆板醤 ~ 小さじ1/2

★酒 ~ 大さじ1と1/3

★味噌 ~ 大さじ1

★オイスターソース ~ 小さじ2

★しょうゆ ~ 小さじ1

★水 ~ 200ml

片栗粉 ~ 大さじ1

水 ~ 大さじ1

小ねぎ ~ 2本⇒小口切り

【作り方】

①1.5cm位の角切りした大根とこんにゃくを茹でる(大根が透明になるまで)

②フライパンを熱し、ごま油・しょうが・にんにく・長ねぎを入れて中火で炒める

③香りが出てきたら、豚ひき肉を入れて水分がなくなるまで炒める

④③に①の大根・こんにゃく・★の合わせ調味料を入れ、蓋をして大根が柔らかくなるまで中火で煮る

⑤煮えたら弱火にし、水溶性片栗粉を回し入れ、全体にとろみがつくよう炒める

⑥皿に盛り付け、上から小ねぎを散らして完成



エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食物繊維(g)	鉄分(mg)	塩分(g)
162	8.7	9.2	3.5	1.2	1.2

【1人分】

詳しいレシピは妹背牛町ホームページに掲載 → 「フレッシュマートしんたに」でもレシピを配布中

