

今回ののら食材



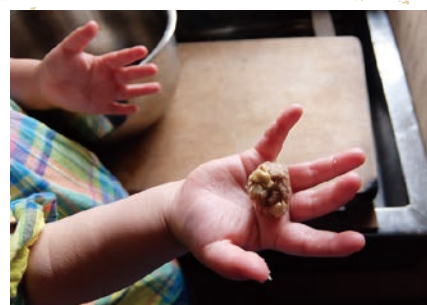
- ① クルミ……硬ければ半日水に浸しておく
- ② どんぐり(マテバシイ)……おすすめはアクの少ないシイの実。
水に浸け、浮いたものは虫がいることがあるのでやめておく
- ③ カボチャのタネ……しっかり洗い、ワタをとっておく
- ④ ヒマワリのタネ……おすすめは花が大きいヒマワリ。タネも大きめ
- ⑤ スイカのタネ……タネが小さいので、
飾り用は殻をむかなくてもOK

※すべて、風通しのよいところでしっかり乾かしてから、フライパンで焦げないように注意して炒り、殻を割って出しておく

スイカは
殻をむくのが
大変!

ざいりよう 材料

小麦粉……100g
木の实、タネ(刻むか砕いておく)
……30~40g
※飾り用に少量を刻まずにとっておく
なたね油……大さじ2
はちみつ……大さじ2
水……大さじ2くらい
自然塩……一つまみ



手の平でぺちゃんこに
してもいいよ

つくりかた

- 1 小麦粉に塩を入れてよく混ぜたら、油を入れて両手でこするようにしてなじませる
- 2 はちみつを入れてさらにこすり、木の实やタネも混ぜ入れる
- 3 生地がまとまるまで水を少しずつ入れ、一まとまりにする
- 4 生地をちぎってピンポン玉状にしたら、まな板の上でぺちゃんこにする(左写真)
- 5 厚めのフライパンに薄く油(分量外)をのばして生地を並べ、飾りの実をのせる
- 6 弱火でふたをして5~6分、のぞいてみてふちがきつね色になったら、フライ返しなどでひっくり返して2分焼き、火を止めて余熱で3分以上置いたら完成
※フライパンが冷めるまでそのまま置いておくと、水分がしっかり抜けてサクッと仕上がる



畑、道ばた、台所……
見つけたものを材料に

秋のナッツクッキー

お店で売ってるナッツもいいけど、
秋は身近にナッツがいっぱい!
フライパンでつくってみよう

NO.1



しんれんさい
新連載



レシピ: 大西真子

春夏秋冬、野性味あふれるこどもキャンプを開催する、NPO法人「森の遊学舎」のスタッフ。「シンプルレシピでおいしくなるコツの一つは、国産の材料をつかうこと!」