

◆バナナのソテーシナモン風味

<材料>

バナナ 3~4本

シナモンシュガー 適宜

<衣の調味料>

地粉 大匙3

水 大匙3

<焼く調味料>

バター 小匙2

米油 大匙1

《作り方》

- ① 地粉と水を合わせ、衣を作る。
- ② バナナは縦半分に切る。
- ③ フライパンにバターと米油を入れ、衣をつけたバナナを重ねないように置く。
- ④ 衣が固まったら返し、両面焼く。
- ⑤ 皿に盛り、シナモンシュガーを振る。



- ・「手のかかるおやつが新物の尾島早生の地粉かきまねのていごーとを作りました。
- ・この地粉地粉を決山使う以前からJAの料理教室で度々紹介している。この品をデモンストレーションのみで試食していただく。また、「葱花餅」(長葱と

白麻油、塩のみ)の中国北部の薄皮焼きパン?)と「切り干し大根入りの玉子焼き」(東北地震の時、ビタミン不足にちなみの中、干物が重宝したと南きました。中国客家料理の漬物を入れた玉子焼きにヒントに作りました)切り干し大根を厚めに決山作り、各家庭、学校に備えればJA職員と話し合います。切り干し大根は、干物といえ、古くから色々な濃く作りますか、それを食へ切り工夫を普及させれば回転よく生産につなげると私は以前より考えています。

「江戸東京野菜と季節野菜をつかった料理教室」

2016年7月4日 講師 齊藤朝子