



長万部町地域おこし協力隊通信



こんにちは！最近、運動不足解消のため、徒歩での移動を心掛けています。海や山を眺めながらのウォーキングは最高ですね！町内を歩いているとイタチに出会ったり、ハマナスの群生地を見つけたり、車では気が付かなかった長万部の素晴らしさを改めて発見しています。この広報が配布される12月には寒さに負けて車生活に戻っているかもしれませんが…。(高橋麗子)

4月から始めたグルテンフリー*のパン、スイーツの試作は、現在、自宅を拠点に行っています。ぼちぼち村(富野)で収穫したニンジンを使ったキャロットケーキや、ズッキーニとプチトマトのケーキ・サレ(お惣菜のケーキ)、七つの穂農園の山ぶどうをバタークリームに練りこんだブッセ等も作ってみました。

*グルテンフリー…小麦などグルテンを含む食品をとらない食事法。またグルテンを含んでいない食品のこと。



←ぼちぼち村(富野)のニンジン。無農薬・無化学肥料のニンジンはとても濃い味がします。



→ズッキーニは成長が早いのでうっかりすると巨大化するので注意です！



すりおろしニンジンの入ったキャロットケーキに豆乳で作ったチーズのフロスティングをのせました。

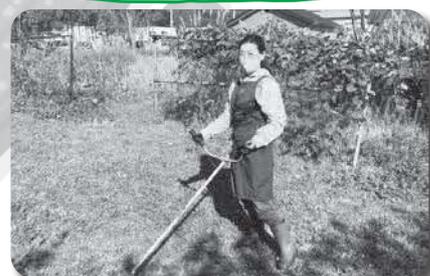


ズッキーニをふんだんに入れて焼いたケーキ・サレは白ワインと相性抜群です。



ブッセ。山ぶどうを皮ごと煮込んで裏ごししたピューレはバタークリームに練りこむと渋みと酸味が程よくなりました。

新開地区で、父が生前に育てていたブルーベリーが3年ほど放置されていたにもかかわらず実をつけていました。ブルーベリーのたくさん入ったシフォンケーキを作ろうと思っていたのですが、いざ収穫しようと思ったら鳥に食べられたのかすっかり無くなってしまいました！来年は鳥除けのネット等をしっかり張ってたくさん収穫したいと思います。



刈払機を使い開墾作業中です！