

# おうちであ・そ・ぼ！ vol.9



ひまわりようちえん

2020年5月23日

今週末は、メモリアルデーウィークエンド。例年であれば連休となり、バーベキューを楽しむ家庭も多い時期ですね。今回は、サマーキャンプで子どもたちが作っている、大人気の棒まきパンを紹介し  
ます。また以前、無料配布新聞にコラムに掲載したレシピも紹介します。棒まきパンは、お子さんが  
楽しむこと間違いなしです！ぜひお試しください。

## バーベキューいろいろ

### ☆イタリアンドレッシングでマリネ☆

材料：イタリアンドレッシング(Zesty)、ガーリックパウダー、塩・胡椒

1. 一口大に切った野菜や肉・魚介類と上の材料をよくもみこみ、一晩程浸けこんでおく。
2. 網の上に直接か、串に刺して焼く。

野菜は、ズッキーニ、玉ねぎ、ピーマン、パプリカ、マッシュルーム、芽キャベツなどがおススメ。

酸味がきいてさっぱりした味で、おいしいです。どうぞお楽しみください！



### ☆棒まきパン(10本分)☆

1. 強力粉(小麦粉でもOK)300g、ドライイースト小さじ2、砂糖40gを混ぜ合わせ、水175ccを加えてこねる。
2. ある程度生地がまとまったら、生地をたたきつけるようにして何度もこねる。
3. 食塩小さじ1を加えさらによくこねる。
4. 生地がまとまったら、小さく切ったバター45gを練り込み、さらによくこねる(分離してぬるぬるになりますが、こねるうちにまとまります)。生地がよくのび、薄い膜のようになったらOK。
5. 生地をヘビのように細くのばし、棒(園では、外で拾った棒を洗って乾燥させたものを使用)に巻き付ける。巻き始めと巻き終わりは、ほどけないように生地の下に入れ込む。
6. トレイに入れラップをして温かい場所で1時間程度発酵させると、2倍位に膨らむ(黒い布をかぶせて外(車の中)に置くと30分弱で膨らむ)。
7. 棒を回しながら、万遍なく焼く。

### ☆ホクホクおいも☆

じゃがいも、さつまいもは、濡らした新聞紙とアルミホイルで包み、網の下の石炭部分に入れ込んでおくと、ホカホカ、ホクホクに出来上がります！  
出来上がったじゃがいもには小さく切ったバターを入れ込み、マヨネーズをかけ、じゃがマヨバターの出来上がり！さつまいもは、甘〜い焼き芋になります。

### ★応用編★

カレーパウダーをかけたウインナーを棒に刺し、パン生地を巻きつけるとカレーウインナーパンに！



パン生地は、機械で作ると簡単にできます、手ごねでもそれほど時間はかかりません。  
お子さんとぜひお試しください。