



豊ヶ丘小 パクパク通信

平成23年10月17日
多摩市立豊ヶ丘小学校
学校長 小林 佳世
栄養教諭 早乙女 理恵
No.15

運動会が無事に大成功で終了し、次は展覧会や連合音楽会などにむけて、全力で取り組んでいます。その合間をぬいながら、今月もいいにおいが漂う食育が行われています。

10月の豊ヶ丘小の食育①

5年生 総合的な学習の時間「どんぐりクッキーを作ろう！」

5年生が10月4日に豊ヶ丘南公園に行き、たくさんのどんぐりを拾ってきました。どんぐりはブナ科の木の実のことで、固い皮をもつ種子のことです。日本には約20種類くらいあります。

さて、どんぐりは昔は主食でした。縄文時代、アク抜きしたどんぐりは、アワやヒエを補う大切な主食だったのです。今回のクッキーには「マテバシイ」を使いました。スタジイやマテバシイはアクがほとんどないので、生でも食べられます。他のどんぐりはアク抜きをすれば食べられます。

バケツ3杯にもなったマテバシイ。下処理（下の作り方を参照）をし、連休中に空炒りしたどんぐりを、各自一袋持ち帰り中身を取り出してきてもらいました。中身はミルミキサーで細かい粉にして「どんぐり粉」をつくりました。さあ、いよいよどんぐりクッキー作りに取りかかります。分量を載せましたので、興味がありましたら、ぜひチャレンジしてみてください。かなり細かい粉にしないと、歯固めクッキーのようになることがわかりました。



焼き始めると、あたりにあま～いいにおいが漂い始めました。するとどこからともなく、家庭科室を覗き込む顔・顔・顔・・・思いのほかたくさんのどんぐり粉ができたので、たくさん焼いてお土産にしたり、職員室で配ったりと大盛況でした。



材料	1班分
どんぐり粉	100g
砂糖	30g
小麦粉	50g
バター	30g
卵	1個

マテバシイ



作り方

- マテバシイを拾ったら、ボウルに水を張りどんぐりをつけます。しずんだどんぐりを使います。
(浮かんだどんぐりは、中に虫が居たり腐っています)
- どんぐりをなべやフライパンで炒ります。殻の周りの水分が飛んで、白っぽくなり、やがてつやつやになります。少しこげ目がつき、皮がパチンとはぜるくらいがちょうど良いです。
- ペンチでかたい殻を割り中身を取り出します。
- 中身をすりばちやミルミキサーなどですり、どんぐり粉を作ります。少しつぶつぶが残っているほうが、歯ごたえもよいかも？すり具合は好みで。
- バターをクリーム状に混ぜ、さらに砂糖を加えてよく混ぜます。卵を溶いておきます。
- 5のバターに、少しずつ溶き卵を加えながらむらなく、よく混ぜます。
- 6にどんぐり粉と小麦粉を入れて、さっくりと混ぜます。
- ビー玉くらいの大きさに丸めて、少しつぶして平たくし、160℃のオーブンで15～20分焼いて出来上がり。(焼きが足りないときは、もう少し時間を延ばす)