



北広島美術協会 東 由里子
「明日への残響」 油彩/F100

千歳美術協会 高木 美智子

「三階の滝」 油彩/F120



千歳美術協会 中野 圭子
「わし」 ダンボールアート/108cm×91cm

千歳・恵庭・北広島の3市美術協会交流展が昨年11月14日から19日にかけて、千歳市民ギャラリーで開催されました。交流展では、水彩や油彩、版画、陶芸、ダンボールアートなどさまざまなジャンルの作品87点を展示しました。展示された作品の一部を紹介します。

千歳

恵庭

北広島

3市美術協会 交流展 Vol.2



恵庭美術協会 中村 哲泰
「ヒマラヤ・ヒチョルシェの巨峰」
油彩/F130

恵庭美術協会 山本 倫瑚

「想い」 油彩/S100



あんこ+お餅の ホットサンド

材料(1個分)
食パン…1枚
バターまたはマーガリン…適量
あんこ…50グラム
切り餅…1個

作り方

- ①食パン、切り餅を半分の厚さにスライスします。食パンの内側、外側共にマーガリンを塗ります。
- ②食パンにあんことお餅をのせて挟みます。温まったホットサンドメーカーで5分程度焼いたら完成です。

コツ&ポイント

パンの両面にしっかりバターを塗るとカリッカリに焼けてとっても美味しいです。チーズを入れるのもおすすめです。甘しょっぱくて食べだしたら止まりません。

韓国風もちもちお好み焼き

材料(2個分)

ニラ…2分の1把
切り餅…2個
卵…2個
鶏がらスープの素(顆粒)
…小さじ2分の1
ごま油…大さじ1弱

■タレ

お酢…大さじ1
しょうゆ…大さじ1
コチュジャン…小さじ2分の1
砂糖(三温糖使用)…ひとつまみ
白すりごま…少々

作り方

- ①ニラは3センチくらいの長さに、餅は1センチ角の大きさに切ります。
- ②卵をボウルに割り入れ、鶏がらスープの素を入れてしっかり溶き混ぜます。そこにニラと餅を入れ更に混ぜます。
- ③フライパンにごま油を入れて中火で温めます。出来た生地を流し入れて底面がしっかり固まるまで焼きます(それまでは触らない)。
- ④底が焼き固まったらフライ返しで一気に入ひっくり返します。同様に底面がしっかり固まるまで焼いて完成です。
- ⑤返すのが難しそうな場合は一度大きなお皿に生地をスライドし、それにフライパンを被せて皿ごとひっくり返します。
- ⑥白すりごま以外のタレの材料を耐熱ボウルに入れて、レンジ600Wで約1分加熱します。仕上げに白すりごまを入れて完成です。
- ⑦焼き上がった生地を一口大に切りお皿に盛ります(写真は糸唐辛子を乗せています)。タレにつけてお召し上がりください。

コツ&ポイント

生地をフライパンに入れたら触らないこと。じっくり火を入れるとお餅と卵が接着してこんがり美味しく焼きあがります。タレはお酢の酸味を飛ばすのと、砂糖を溶かす目的で加熱しています。



バター醤油もち

材料(4個分)

切り餅…4個
バター…約10グラム
酒・砂糖・醤油・みりん
…各大さじ1
片栗粉…小さじ1弱

作り方

- ①お餅を水にくぐらせて耐熱皿に載せ、レンジ600Wで40秒加熱します。
- ②加熱の間にフライパンにバターをいれて、焦がさないように中火でバターを溶かしておきます。
- ③加熱したお餅をフライパンに入れて焼き色がつく程度まで両面焼きます。
- ④酒・砂糖・醤油・みりん・片栗粉をよく混ぜて、火を止めたフライパンに一気に入れます。
- ⑤火を中火にしてフライパンを揺すりながらタレを絡め、とろみがついてきたら完成です。

コツ&ポイント

強火で焼くとお餅より先にバターが焦げてしまうので、火加減に気を付けてください。タレとバターが絡んでとっても美味しいのでバターは減らさないでください。

北のマルシェの
正月で余ったお餅を美味しく消費！
パパッとレシピ



千歳市の手作り総菜販売店「北のマルシェ」のフードプロデューサー山口いづみさん監修による、パパッと作れるレシピを紹介するコーナーです。月1回の掲載を予定しています。