

第68回 健康・キレイに役に立つ

# KANAの ちょこっと レシピ

大友 加奈

千歳市在住。栄養士、栄養教諭、健康管理士一般指導員のほか、美容薬学検定やパンコンシェルジュ2級などを取得。レシピの開発や提供、コラム執筆など岐にわたり活動中。

●食べ顔インスタグラマーとしてグルメレポートや簡単レシピをアップしています。

Instagram @kana.tabemasu

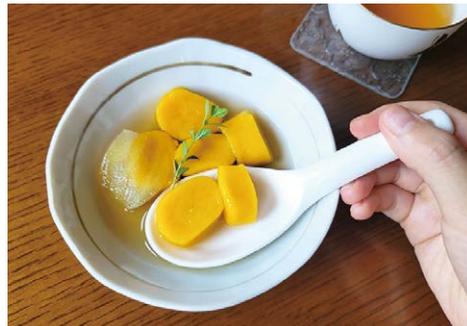


## 「おうちで手軽台湾スイーツ」

先日、台湾へ行き小籠包やルーローハンなどの魅力的なグルメや、豆花や杏仁豆腐などのスイーツをたくさん満喫してきました。日本料理にはないスパイスの使い方やシンプル美味しいスイーツは目から鱗。ジブリの“千と千尋の神隠し”のモデルとなったと言われる九份にも行って来ました。そこでいただいた人気スイーツ「芋圓(うえん)」は台湾のぜんざい。モチモチで甘さ控えめのお団子とお豆に甘いシロップが掛かっています。今回のレシピは美味しかった「芋圓」を道産カボチャで再現してみました。おうちで手軽に台湾気分を味わって。

### 道産カボチャのモチモチ芋圓

【材料 2~3人分】



- カボチャ…………… 正味100g
- 水…………… 大さじ2
- 白玉粉…………… 50g
- 砂糖…………… 小さじ1
- 調整用の水、片栗粉…………… 適量
- 飾りのハーブ…………… お好み
- 〜シロップ〜
- 水…………… 200ml
- みりん…………… 大さじ2
- 砂糖…………… 大さじ2
- 生姜スライス…………… 4枚

#### 【作り方】

- ①シロップは鍋に全て材料を入れて5分程煮詰めます。
- ②カボチャは種と皮を取って小さめに切ります。
- ③耐熱容器にカボチャと水を入れてラップをし、レンジで500W2分30秒加熱します。硬い場合は10秒ずつ追加で加熱してください。
- ④カボチャをフォークなどで潰し、白玉粉、砂糖を加えて混ぜ、まとまってきたら手で耳たぶの硬さを目安にこねます。片栗粉や水で調整してください。
- ⑤棒状に伸ばして小さめの一口大に切ります。
- ⑥鍋にお湯を沸かして、④を入れて浮いてきたら1分茹で、水でぐします。
- ⑦器に芋圓を盛り、シロップを掛けます。お好みでハーブを飾るとオシャレになりますよ。



ゆーじの



まいにちが

# アイヌ語 びより

vol.29



暑い・寒い

これを書いている9月上旬、風は秋の空気を感ぜさせます。しかしこの夏も本当に暑かったですね。体感的には去年、一昨年の方が暑いかも知れませんが、それでも北海道の夏としては今年も大変でした。

さてアイヌ語で「暑い」を表す場合、二通りの言い方があります。まず自分自身の体感です。アイヌ語は必ず「私・ク」という人称接辞をつけるのがルールなので「私が暑い(と感じる)」という言葉はク・セセクと言います。でも「暑い」を情報として、例えば天気予報で使われる「今日は暑いでしょう」とか「東京は暑いよっだ」などは直接、自分の体感ではあり

ませんね。そういう「暑い」はシリセセクと言います。これからの天気は涼しくなりそうです。自分の体感が「涼しい」でしたらク・メマン。情報としての涼しいはシリメマンとなります。「明日は涼しくなるだろう」という例文では「ニサツタ(明日)シリメマン ナンコロ」となります。なんとなく決まりがわかりますね。「暖かい」はポプケといい、これもク・ポプケかシリポプケになります。あと数ヶ月すればみんなの口に出る「寒い」。これだけはちょっと変化がありまして、私が感じる「寒い」はク・メライケ。情報としての「寒い」はメアンとなります

文:ゆーじ(山田 雄司) 早来町(現・安平町早来)出身。2001年より、千歳アイヌ文化伝承保存会会員。千歳市のアイヌ語講座で講師を担当。妻は新冠町出身でアイヌ神謡・民謡を唄うスズサップノ良子。問い合わせ/千歳アイヌ文化伝承保存会 TEL0123-23-4964



イラスト/ステファニー・ナナ

YOSHIOKA カーポート・ガレージ・物置のことならヨシオカ商事におまかせ!

# 物置処分 SALE

4会場 同時開催! 現品限り!なくなり次第終了! 現地調査無料!お見積り無料!

## ガレージ 販売強化中!

年内施工受付終了間近!

### 苫小牧新开展示場 限定展示

三協アルミ スカイリードZ  
ブラックポリカーボネート屋根仕様誕生! 業界初!  
積雪150cm まで対応! オールブラックでスタイリッシュ! 実は遮熱性が高いブラックの屋根

フェンス デッキ 人工芝 インターロッキング(舗装ブロック) アスファルト舗装 オールインワンのエクステリア工事 各種解体

ご来場から施工まで丁寧に対応いたします

**ご来場**

まずは、展示場で現物をご覧ください。

**ご提案**

お客様のご要望に合う商品をご提案いたします。

**無料現地調査**

現地にて専門スタッフが設置位置等を伺います。

**お見積り**

設置、付帯工事等のお見積りを提出いたします。

**ご検討**

じっくりご覧ください。

**ご契約**

注意事項等をご確認の上、契約となります。

**納期回答**

工事日が決まり次第ご連絡いたします。

**施工~完了**

商品をご確認の上、お引渡しとなります。

各種工事にはオリコローンをご利用可能です。お見積り前にご利用可能額をご確認いただけます。

**NEW** 土日祝はスタッフ常駐

**苫小牧新开展示場**  
苫小牧市新開町1丁目10-9

土日祝はスタッフ常駐

**札幌伏古展示場**  
札幌市東区伏古13条5丁目11-1

無人展示場

**札幌里塚展示場**  
札幌市清田区里塚1条2丁目16-40

物置・カーポート・車庫・宅配BOX・ダストBOX・表札...お家まわりの欲しいものが充実!

**ヨシオカ商事株式会社 千歳清流展示場**  
TEL.0120-985-253 駐車場完備

【ヨシオカ商事(株)本社】 札幌市厚別区大谷地西5丁目5-12 営業時間 10:00~18:00 TEL.011-891-7320

ヨシオカ商事 千歳 検索