



やいた☆クッキン GOOD

～たかしくんとりんごちゃん煮～
 (りんごのコンポート)



★アイスクリームを添えたり、ヨーグルトに入れても Good!
 ほかに、アップルパイやアップルトーストなど、いろいろアレンジしてお楽しみください。
 (レシピ提供元：矢板高校栄養食物科)

- 材料**
- ＜たかしくん煮＞
 ・りんご…………… 1個*
 A { 白ワイン……………150g
 水……………170g
 砂糖……………100g
 レモンスライス… 1枚
 バニラエッセンス… 少々
- ＜りんごちゃん煮＞
 ・りんご…………… 1個*
 B { 赤ワイン……………150g
 水……………170g
 砂糖……………100g
 クローブホール… 3粒
 シナモンパウダー… 少々
- *りんごは皮をむいた後の重さが 300g 程度

- 作り方**
- ①りんごは 8 等分に切り、皮をむく。
 - ② A と B をそれぞれ火にかけ、沸騰させる。
 - ③①のりんごをそれぞれ加え、落としふたをして、弱火で 15 分を目安に煮る。
 - ④冷ました後、密封容器に入れ冷蔵庫で冷やせば、できあがり！早めに食べきるようにしましょう。

「たかしくん」と「りんごちゃん」って？
 料理の名前になっている「たかしくん」と「りんごちゃん」は、矢板高校の森生まれのドンダリの妖精で、矢板高校のマスコットキャラクターになっています。2人の名前は、高原山とりんごに由来しています。



《編集後記》 いいあんどわね～

カラリと晴れる日が増えてきました。自転車で遠出するのにとてもよい季節です。澄んだ青空の下、爽やかな汗をかくのは気持ちがいいものです。実りの秋、食べ物もおいしい季節ではありますが、食欲に見合うだけの適度な運動も心掛けたいと思います。(葵)

表紙の写真で栄養食物科の生徒さんが持っている「りんごのコンポート」を試食させていただきました。＜たかしくん煮＞は甘くて、＜りんごちゃん煮＞はちょっぴり大人の味。とってもおいしかったので、上のレシピを参考に作ってみたいと思います。(凜)

秋といえば、食欲・スポーツ・芸術・読書などなど、連想されることがたくさんあります。さらに行事や楽しいイベントも盛りだくさんの季節です。皆さんはどんな秋を楽しみますか？私は食べすぎに注意しながら、いいあんどわねに食欲の秋を楽しむ予定です。(双)

朝夕は冷えてきて、日が暮れるのもだいぶ早くなりました！「〇〇な秋」といろいろ聞きますが、私は毎年ダラダラな秋になっている気がします。矢板は火花大会やおいしい物もたくさんあるので、しっかり矢板の秋を堪能したいと思います。(耕作)

ソフィアの宝の山発見！オリエンテーリング

全日本大会開催地「オリエンテーリングの聖地」矢板で

- ①宝探しオリエンテーリング ②子ども体験遊びリンピック ③プランター苗植え ④文芸活動

入賞者には
 漫画家・松本零士
 先生のメダルと
 賞状を進呈!



＜日時＞ 10月15日(日) 10:00～15:00
 ＜場所＞ 矢板運動公園
 ＜対象＞ 5歳以上ならどなたでも
 ＜定員＞ 200名(先着順)
 ＜参加費＞ ①②…100円(保険代)、③④…無料
 ＜申込方法＞
 10月10日(火)までにチラシの申込書、または氏名・性別・年齢・住所・電話番号・①～④のうち参加希望の番号を記載し、直接または郵送でお申し込みください。
 ※参加費は、直接の場合は現金、郵送の場合は現金書留で同封ください。

無料だから
 みんなで
 楽しむナリ～!



*詳しくは Facebook をご覧ください。

＜申込・問い合わせ＞
 〒329-2142 矢板市木幡 2054-1
 青少年リーダー育成・子育て生涯学習支援
 ソフィア 代表 高瀬 ☎090-3401-1755
 ✉ sophia_yaita@yahoo.co.jp