



やいた☆クッキング GOOD  
 ～かんたんりんご蒸しパン～



秋の矢板と言えば、「りんご」ですね！  
 りんご狩りに出掛けて、自分で採った  
 りんごで作ってみてはいかがでしょうか？



レシピ提供元：矢板高校 栄養食物科チーム☆道の駅 2014

材料 (4人前)

- ・ホットケーキミックス 200g
- ・卵 1個
- ・りんご 200g
- ・水または牛乳 大さじ2

作り方

- ①りんご1/3を角切りにし、残りはすりおろす。
- ②ホットケーキミックス、卵、水または牛乳を、①に混ぜ合わせる。
- ③カップに生地を流し入れ、角切りのりんごを上には散らす。
- ④蒸気の上上がった蒸し器に③を入れ、強火で約10分蒸せば、できあがり。

《編集後記》 いいあんぽいだわ～

いよいよ秋が深まり、1年で1番好きな季節がやってきました。この時期になると、身体が寒くないように脂肪を蓄えようとするのか、食欲がとて旺盛になります。「寒いと風邪ひくから」と自分への言い訳をしながら、今年も太ることを肯定してしまおうと思います。(虎之助)

10月に友人の結婚式の出席するために、山陰地方に行く予定です。大学時代の友人たちに会えるのはとても嬉しいのですが、矢板から遠いので、どの経路・手段で行くか、悩んでいるところです。せっかく行くのでめいっぱい楽しんでこようと思います！(凜)

10月8日は「寒露」、24日は「霜降」です。朝晩は肌寒くなりますが、日中は暖かく空気も乾いて、とても過ごしやすい季節です。私が小学生の頃は運動会もこの頃に行われていましたが、個人的には運動会当日よりも直前の土曜日に実施された総合練習の方が楽しかった記憶があります。(元3の2)

我が矢板市の誇るキャラクター「ともなりくん」が、ゆるキャラグランプリにて熱い戦いの真っ最中。前回よりも1つでも良い順位になれるよう、切に願う今日この頃です。投票期間は11月16日まで。みなさん、「ともなりくん」への1日1票毎日投票を忘れずにね！(伊達男)

道の駅やいた、美味しいもの揃っています！

《農産物直売所 旬鮮やいた》



りんご



おこめ



たまご



各種惣菜

《農村レストラン つつじ亭》



かき揚げ天丼 (680円)

旬の地元野菜がたっぷり入ったかき揚げが乗っている天丼です。あまりのボリュームに、1人では食べきれない人もいほどだとか…？  
 挑戦してみてくださいませんか？



けんちんそば (830円)

人気 No.1 メニューの内川そばと濃い目のけんちん汁のセットです。  
 あたたかい汁におそばを付けていただける寒い季節ぴったりの「つつじ亭スタイル」のおそばです。ぜひお召し上がりください。

※毎月、イベントも実施中！詳しくは広報やいたP.27をご覧ください。  
 問い合わせ/道の駅やいた ☎ (43) 1000 FAX (40) 0662