

## 松森の齋藤さんが伝授

～大路野菜たっぷりの  
小籠包(紅、黄、緑、白)  
と西红柿鸡蛋汤～

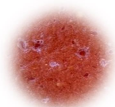


※写真はイメージです。

6月11日(土)

AM11:30～三尾荘でお待ちしています。

【小籠包 de カフェみつおおじ】包子(パオズ)となる生地をご紹介します。



【紅】トマトの赤色がほんのりかわいいピンク色に変身しました。具材を優しく包み込みます。



【黄】カボチャから生まれた鮮やかな黄色。食欲をぐいっと引き出す神秘の色になりました。



【緑】カみなぎる元気な緑は、ほうれん草。みんな大好きな幸せの色。



おいしくな～れゆと、4色の生地をそれぞれによ～くこねて発酵を待ちます。ふっくら膨らんだ生地を切り分け、めん棒でコロコロと1枚1枚心を込めて伸ばします。最後にリズムよくキュキュッと具材を包み、蒸し器でもちもちと蒸し上がれば小籠包「元気玉」の完成です。

【タネ(具材)の秘密】

お肉は家庭料理で使うミンチとジューシーさを出すために豚バラ肉をトントン刻みました。3種類の具材はそれぞれ異なりますが、大路産・丹波産の野菜の旨味がギュッと詰まっています。キャベツ、小松菜、玉ねぎ、人参、長ねぎ、ニラ、生姜、ニンニク…



## 中国の家庭料理をどうぞ🍲

～西红柿鸡蛋汤

(トマトと玉子の中華スープ)

デザートを添えて～



【具だくさん中華スープの秘密】

長ねぎをコトコト煮詰めたお出しが効いています。ほうれん草、椎茸、豆腐、トマト…。三つ葉を乗せて、ふわっと溶き玉子を泳がせます。

【齋藤さん】

齋藤さんは中国料理が大好き。お料理教室や福祉のお仕事、また震災経験からもコミュニティの大切さを体感。今回、みつおおじの活動に共感いただき「飲茶カフェみつおおじ」が実現しました。大路野菜をふんだんに使った旨味たっぷりの小籠包と中華スープをお楽しみください。

★農泊39号で齋藤さんご夫妻をご紹介します。

FacebookやHP <https://mitsuoji.org/> もチェックしてね。



【Special Thanks to】

美味しい大路野菜と丹波野菜ありがとうございます。

- ❖ KOM'S FARM 小村さんのお野菜
- ❖ 細見康夫さんのお野菜
- ❖ 道の駅 丹波おばあちゃんの里から応援団
- ❖ JA 丹波ひかみ とれたて野菜直売所から応援団

