

## 審査員特別賞 米粉カステラ



出品者：矢崎節子（清涼市）

### 材料

- ・卵Lサイズ 10個 ・砂糖 250g
- ・米粉 200g ・バター適量

### 作り方

- ① 卵を白身と黄身に分け、白身をよく泡立てる。
- ② 黄身を加えてさらによく混ぜる。
- ③ 砂糖を加え、よく混ぜる。
- ④ 最後に米粉を入れて混ぜ、暖めておいた無水ナベにバターを塗って生地を流し込む。
- ⑤ ガスコンロにかけ、弱火で50分～1時間焼く。

## 人気投票賞

## さんま炊き込みご飯



### 材料

- ・さんま蒲焼き 2本 ・米 3合 ・しょう油 30cc
- ・しょうが少々 ・みりん少々 ・セリ 1束
- ・紅ショウガ少々 ・白ごま適量

### 作り方

- ① 米3合に、さんま蒲焼き、しょう油、しょうが、みりんを入れて炊き込む。
- ② 盛りつけ時に、セリ、白ごま、紅ショウガを上に乗せて混ぜる。



出品者：稲敷直売所女性部

# 稲敷地域農村女性グループネットワーク 頑張っています!!

農家の女性は一人何役もこなすキャリアウーマン。パートナーとともに農業経営を考え、手作りの加工品で食生活を豊かに彩り、外に出て近所の仲間と勉強したり、地域で直売を始めたり、忙しいながらも生き生きと暮らす方がたくさんいます。

「いなしき味まつり」を主催する稲敷地域農村女性グループネットワークは、そんな農家女性の集まりです。各地域で活動する農家女性が集まり、農村の男女共同参画を考えるフォーラムを開催したり、地産地消を促進する「味まつり」を主催したりと、地域に情報を発信しています。

ネットワークのエリアは龍ヶ崎市・牛久市・稲敷市・美浦村・阿見町・河内町。今後も様々な活動を行っていきますので、応援よろしくをお願いします。



事務局：稲敷地域農業改良普及センター 稲敷市江戸崎甲 541(稲敷合庁内) 電話 029-892-2934