おじゃましまーす

米パン完成でパチリ、笑顔もはじける。写真中央が川畑さん

おいしさにニッコリ。幼児も安心して食べられる

浸した米がパンになるから不思議

おうち米パン教室「あさ屋」

鯖江市

教室風景。子ども連れも大丈夫

健康的な食生活を求める人が増える中、米粉はグルテンフリー食品として人気を集め、健康志向の人々やアレルギーを持つ人だけでなく、幅広い層に支持されブームとなっている。特に米粉を使ったパンや菓子は人気で見かけることも多くなってきた。今回おじゃましたパン教室は「米粉」を使うのではなく、家庭にある"生の米"から作る米パンを教えてくれる教室だ。

鯖江市で「おうち米パン教室 あさ屋」を主宰する川畑麻美さん(45)は「家族が安心して食べられるものを」と、手作りにこだわって生活してきた。「お米パン」に出合い、普段食べている米がそのままおいしいパンになることに感動。油、砂糖、乳、小麦なしのパンが作れることもあり、「たくさんの人にお米パンの魅力を知ってもらいたい」と、今年から自宅で対面教室を始めた。

箸職人としての顔も持っているため、教室は受講者の希望に合わせながら週末を中心に単発で開催している。作業は水に浸けておいた生米をミキサーで細かく砕くことからスタート。発酵や成形、焼きなど作る工程は一般のパン作りと同じだが、かける手間が格段に楽で、焼き上がるまで1時間半ほどしかかからない。1～3人の少人数でのレッスンなので教室は終始アットホームな雰囲気。試食タイムには香ばしくて風味豊かな味わいに歓声が上がる。受講者の中には「子どもに油と砂糖を抜いたパンを食べさせてあげたいから」と参加した母親も。川畑さんは米パンをおいしそうに食べる子どもらと母親を前に「安心して食べられる米パン教室に自信を持ち、励みにもなった」と笑顔だ。

基本は丸パン。生豆粉を入れたり青のりやナッツを入れたりして味の変化が楽しめる。玄米を使って作ることもできるそうだ。このほか、ベーグルやシフォンケーキ、蒸しパン、メロンパンなどもカリキュラムとして構想中という

川畑さんは「米パンを知ってほしい」と積極的にSNSで発信しながら「いつも食べているお米がパンになるリアルを体験してみませんか」と呼びかけている。教室は6月から1コース材料費込みで5,000円。申し込みは川畑さん＝㊣090-7081-7900＝か、インスタグラムのダイレクトメールから。

インスタグラムはこちら

@ASAYA.3388

みんなで見に行こう！映画館の舞台裏

鯖江アレックスシネマ

丹南エリア唯一の映画館である「鯖江アレックスシネマ」。スタジアム形式の座席配置と快適なシートと迫力のデジタル音響システム対応で、子どもも大人も楽しめる新作・話題作を中心に上映する、7つのスクリーンを持つシネマコンプレックスだ。

こちらでは主に小学生を対象に、普段見ることのできない映画館のバックヤードを見学できる体験型イベントを行っている。昨今の少子化に加え、動画配信サービスなどで、自宅で気軽に映画を楽しめるようになり映画館に足を運ぶ人が減っていることから「映画を見るだけではなく、子どもたちに何か楽しい映画館での体験、思い出を残したいという思いから始まった企画です」と話すのは、同館支配人の板橋大樹さん(42)。イベントでは劇場スタッフのガイド付きで、薄暗い映写室の中でフィルム時代の35㎜映写機と現在のデジタル映写機を見学したり、劇場後方にある映写窓から劇場を覗いたりできるほか、ポップコーンを容器につめたり、チケットのもぎりをしたりと、劇場スタッフのお仕事体験もできるという盛りだくさんの内容だ。

板橋さんは「真っ暗な中、大きなスクリーンと迫力のあるサウンドで作品の世界に没入できるのは映画館でしかできないこと。私自身も小さい頃に映画館で映画を見たワクワクする体験が今につながっていると感じています。ぜひ皆さん映画館に遊びに来てください」と笑顔で話していた。現在は大人気、名探偵コナンシリーズの最新作「名探偵コナン 隻眼の残像(フラッシュバック)」をはじめとして話題作が多数上映中。

※価格はすべて税込み。内容、価格は変更になる場合があります

個人情報保護法 さんぽみちでは お客さまに記入していただいた個人情報は、さんぽみちとお客さまの区域の販売店において適切に管理し、プレゼントのお届けなどに利用させていただきます。

あなたの知らない 中国茶の世界

vol.18 白茶と茶器と温度

今回は白茶を入れる際の湯の温度と使用する茶器の話です。白茶は90～95℃程度の高温の湯で入れます。沸騰したてのお湯を使えばいいでしょう。茶器は、福建省の有名なお茶「白毫銀針」(バイハオインジェン)など茶の芽で作った黄茶は芽の美しさを鑑賞するため、ガラス製の茶器を使用するといいです。比較的手に入りやすい白茶である福建省の「白牡丹」(バイムータン)や「寿眉」(ショウメイ)などは蓋碗(ガイワン)や、壺(急須)で入れるのが一般的です。茶葉は湯量にもよりますが、150～200ccの茶器で3ｸﾞﾗﾑ程度、洗茶が必要です。抽出時間は前出の「白毫銀針」のように芽と葉が混ざった白茶は5分程度とやや長め、その他の白茶は1分程度でよいでしょう。煎が効くので、8煎程度入れられ、少しの茶葉で長く楽しめるのがよいですね。

筆者：石 泉美さん　中国国家高級茶芸師資格所有。生産量の少ない黄茶は、使用する茶器も温度も緑茶と同じように入れれば大丈夫です。茶の芽と葉を使用しているので、抽出時間は緑茶よりやや長めの方がよいでしょう。ガラス製の茶器を使用して、茶の芽や葉の美しさを堪能しましょう。

今月の読者アンケートプレゼント

紙面をより良くしていくためにアンケートにご協力ください。当選者の発表は発送をもって代えさせていただきます。

応募方法　①希望のプレゼント　②住所、氏名、年齢、性別、電話番号　③現在購読の新聞名　④さんぽみちへのご意見・ご感想　⑤読者からのお便りコーナー、テーマ「雨の日の過ごしかた」への投稿を記入の上、下記のいずれかの方法でお送りください。

■はがき　[宛て先]〒910-0005 福井市大手3-2-13 中日新聞分室内「さんぽみち嶺北5月号プレゼント」係

■メール　osanpo@fukuikoho-c.co.jp

■LINE　ID：@059fzwww

■ホームページ　投稿フォームから

※応募の際は「さんぽみち嶺北プレゼント係」と入力して下さい

A Little coffee Stand コーヒードリップバッグ(2個)引換券 3人

B 珈月 ホットコーヒーorアイスコーヒー1杯引換券 5人

C 焙煎所 髙木 お買物券(500円分) 3人

締め切りは5月20日(火)必着　※当選者の発表は、プレゼントのお届けをもって代えさせていただきます。

スタッフ日記　この時期、八百屋やスーパーの店先にずらりと並んでいる「新」と付く野菜がたくさんあります。新ジャガイモ、新タマネギ、新キャベツ(春キャベツ)などみずみずしい旬の野菜は、ほかの季節のそれらより数十倍、いや数百倍おいしさを感じます。筆者は小さい新ジャガイモを皮ごと甘辛味で炒め煮するのが大好きです。新キャベツは水分量も多く、芯まで柔らかいので生でバリバリ食べます。野菜は季節を問わず1年中いつでも手に入りますが、やはり旬のものは格別ですね。

自宅の鉢も持ち込みOK
花の駅・ゆりの里公園の「寄せ植えコーナー」坂井市

花売店・花の駅店内

5月はさまざまな花が咲き乱れる季節。玄関先や庭を彩る花は、生活を幸せなエネルギーで満たしてくれそうな気がする。花を育てる庭が無い人や、園芸作業が苦手という人でも気軽に挑戦できるのが寄せ植えだ。1つの鉢に複数の植物を植えることで小さなスペースでも華やかに楽しむことができる。

坂井市の花の駅・ゆりの里公園内にある「花売店・花の駅」には、いつでも誰でも気軽に寄せ植えを楽しむことができる「寄せ植えコーナー」がある。ここでは、売店で販売されている花の中から、気に入ったものを選んで新しい寄せ植えを作ることができるだけでなく、自宅の鉢やプランターをそのまま持参して、花の補充をしたり組み合わせを変えたりして植え替えることもできる。売店スタッフが古根の見極めや花の組み合わせ方、相性などの相談に応じてくれるのも心強い。この時季は母の日関連の花がそろい、バラが見ごろを迎え、ユリも順調に生育中。一番品ぞろえが豊富になる"園芸のピーク"だそうだ。店長の富田真一さんは「花がつなぐ地域のコミュニティーの場になってほしい。にぎやかで楽しい"花友の輪"が広がると良いですね」と話す。花の力で日常を豊かに彩ってみてはいかがだろう。

寄せ植えの例。シャベルなどの道具は無料で貸してもらえ、土(培養土)はひしゃく1杯50円。鉢は販売しているが選択肢が少ないので、気に入ったものを持ち込むのがお薦め

坂井市の花、ユリの球根や苗も種類豊富に販売中

花売店・花の駅 店長の富田さん

毎月開催 寄せ植え体験会
5月10日(土)「母の日寄せ植え体験」(参加費4,000円)
25日(日)「バラの寄せ植え」(参加費3,000円)
29日(木)「多肉植物」(参加費3,000円)
いずれも午前10時からと午後2時からの2回開催。
【問い合わせ・申し込み】 ゆりの里公園管理事務所 0776-58-0100

5月は ばらフェスタ
5月10日(土)・11日(日)・17日(土)・18日(日)
クラフト作品販売＆ワークショップ
5月24日(土)・25日(日)
ばらにまつわる体験会

ゆりの里公園
住坂井市春江町石塚21-2-3
開午前9時～午後9時
※「花売店・花の駅」の営業は午前9時30分～午後5時
休火曜日(祝日の場合は開園して翌日が休み)

YURINOSATOKOUEN

非日常の空間で楽しむサウナ体験

福井市清水畑町 古民家サウナ ととの居(い)

野田さん自慢のバレルサウナとは北欧生まれの樽(バレル)の形をしたサウナ。円形の形状から熱が回りやすく、コンパクトながら本格的なサウナ体験が楽しめる

福井市街地から車で25分ほどで到着する自然あふれる山裾の町、清水畑町。ここに2024年8月にオープンしたのが、古民家を改装した貸切型プライベートサウナ「ととの居」だ。オーナーは自身もサウナ好きという野田周成さん(23)。数年前から全国各地のサウナを訪れるうちに自分の理想のサウナを造りたいと思うようになった野田さん。譲り受けた大きな古民家を、友人や地域の人の協力を得て整備。野田さんは「この自然の中で、のんびりと誰にも邪魔されることなく非日常の空間を楽しんでほしいです。そのため設備だけでなく、ゆったりとした利用枠の時間配分にもこだわりました」と、この場所に込めた思いを話す。

敷地には定員6人のバレル(樽型)サウナと水風呂、外気浴スペースがある。サウナ内には薪(まき)式のサウナストーブがあり、利用者が自ら薪をくべ、温度を上げていく。薪が燃える香りや、パチパチと木がはじける音が広がる。さらに、ストーブの上にはサウナストーンがあり、サウナ好きにはおなじみのロウリュウも。熱されたサウナストーンにアロマ水をかけることで水が蒸発。水蒸気の効果で体感温度が上がり、独特の爽快感が得られるという。サウナ内はアロマの香りで満たされ、リラックス度も最高潮に。

もう一つの自慢が地下水かけ流しの水風呂だ。一年を通して水温が一定で、水が柔らかく、ミネラルたっぷり。1枠につき2時間30分と十分な時間が充てられており、ほかの利用者への気遣いは無用。平日は仕事の仲間で来るグループや、土日は友人同士のほか、カップル、夫婦で利用する人が多いそうだ。夏には同施設内にカフェと宿泊施設がオープン予定。ますます魅力的に進化する「ととの居」に注目だ。

利用案内
☆時間　1枠/2時間30分(身支度含む)
午前9時30分～正午/午後1時～3時30分
午後4時～6時30分/午後7時30分～10時
以上4部構成で各回貸切制。
最大8人まで利用可能
☆料金
▽1～2名で利用の場合　5,500円
※2名の場合　1人2,750円
▽3人以上で利用の場合　1人2,200円
※例) 4人で利用の場合　合計8,800円
※価格は4月末時点。6月から価格改定予定。
持ち物など、詳しくはホームページで確認を

バレルサウナ内の薪式サウナストーブ

古民家サウナ ととの居
住福井市清水畑町34-6
問090-8703-4430
開午前9時30分～午後10時
休不定休　住あり
ホームページで情報発信中
※予約はホームページの予約フォーム、または電話から

@TOTONOI_FUKUI

読者からのお便りコーナー

お題は「県内のオススメおでかけスポット」

大野市の福井県自然保護センターです。冬の「野鳥レストラン」では、身近に野鳥やリスが観察できます。春は新緑、夏は昆虫採集、秋は紅葉、夜は満天の星空と、四季折々楽しめますよ。
(鯖江市 60代 女性)

丸岡中学校そばにある「しろのまちシフォン」さんで購入したシフォンケーキ片手に、丸岡城へ行ったり、四季の森公園でぼーっとするのもいいかなと思います。
(坂井市丸岡町 30代 女性)

桜の季節は終わりましたが、越前市味真野小学校の校庭にある桜。毎年春になると「見に行きたいなぁ」って思います。
(福井市 40代 女性)

坂井市の福井県総合グリーンセンターでは様とさまざまな植物を見ることができてオススメです。そして、ゴールデンウィークが近づくと鯖江市の西山公園がオススメ。ツツジの咲く中、子どもが小さい時には弁当を広げて楽しみました。福井は花の名所がたくさんあり大好きです。
(福井市 60代 女性)

福井市にある福井県内水面総合センターです。小さい子どもを連れて行ってとても楽しめました。
(大野市 30代 女性)

永平寺町松岡公園が私の推しスポットです。年中いろいろな景色を楽しめます。子どもたちは芝生で安全に遊べ、街を一望できて、晴れ晴れとした気持ちになれます。嫌なことがあっても、てくてく登ってベンチに座り深呼吸すると、気持ちが切り替わります。もっと地元のたくさんの人に来てもらいたいなぁと思っています。
(永平寺町 60代 女性)

3月末で終了してしまいましたが、敦賀市にあるサンピア敦賀の恐竜の部屋でゆっくり午前11時までいて、その後私は地下にあるカラオケ、孫たちは午後4時までスケートを楽しみました。
(福井市 60代 女性)

投稿募集
投稿してくださった皆さま、ありがとうございました。次回のテーマは「雨の日の過ごしかた」です。
※内容を変えない範囲で手直しすることがあります。ご了承ください。

簡単♥おいしいクッキング～

ハム巻きキャベツ

お好みで粒りゴマ・糸切り唐辛子をふりかけてどうぞ

【材料】(8個分)
キャベツ …… 4枚
ハム …… 8枚
★ポン酢 …… 大さじ5
★砂糖 …… 大さじ1
★ゴマ油 …… 大さじ1
★おろしニンニク … 小さじ1

【作り方】
①キャベツは芯を外して、半分に切りたっぷりの湯でゆでる。
ゆで時間はお好みで。キャベツの歯応えを楽しみたい人は1分程度が目安。
②①をざるにあげて冷まし、ハムを載せてくるくる巻く。
(両端を畳み込むように巻くと食べやすい)
③②を深皿に並べ、★を混ぜて作ったたれをかけて、なじませたら完成。