

## ジャガイモ入りレープクーヘン



(材料 直径7cmの丸形ウエハース約12個分)  
 ジャガイモ 100g  
 砂糖 120g  
 粉末アーモンド 100g  
 薄力粉 80g  
 ベーキングパウダー 10g  
 卵 1個  
 粉末シナモン 小さじ¼  
 A レモンピール 30g  
 B オレンジピール 30g  
 ※Bはマーマレード75gで代用できます  
 市販の丸形ウエハース 12枚  
 ※ウエハースがなくてもできます  
 C 粉砂糖 大さじ4  
 卵白 小さじ2

※「レープクーヘン」は、ミュンヘン・クリスマス市の屋台でも売っています。手作りレープクーヘンと食べ比べてみてね！

**作り方**①Bは細かいみじん切りにする。ジャガイモの皮をむいてすりおろし、ボウルに入れてAと混ぜ、こね合わせる。②ウエハースの上に①の生地を薄く塗る。※ウエハースがない場合は、オーブンの天板にオーブンシートを敷き、その上に生地を直接丸く塗りのぼして焼く。③プレートに②を並べ、170度に熱したオーブンで約18分間、キツネ色になるまで焼く。④③を網の上などで冷まし、冷めたらCを混ぜてアイシング(糖衣)を作る。⑤パラフィン紙をラップ状に丸めて絞り袋を作り④のアイシングを入れ、レープクーヘンに好きな絵を描いて飾る。

**栄養価**(1個分) ☆エネルギー177kcal ☆たんぱく質3.3g ☆脂質5.8g ☆食物繊維1.3g ☆カルシウム51mg ☆鉄0.6mg ☆塩分0.2g ☆ビタミンA 8μg ☆ビタミンB<sub>1</sub>0.04mg ☆ビタミンB<sub>2</sub>0.11mg ☆ビタミンC 3mg

もうすぐクリスマス。ホワイトイルミネーションが幻想的な大通公園では、12月14日までミュンヘン・クリスマス市が開かれています。会場には姉妹都市、ドイツ・ミュンヘン市から来た屋台が並び、ホットワインやソーセージなどが楽しめます。ミュンヘン市と札幌は緯度が近く、気候もよく似ているといわれます。今月の素材のジャガイモは、北海道

## タッピーのレシピ 第7回



今月の素材はジャガイモです

とドイツに共通の特産物です。ジャガイモにはビタミンCやカリウムが豊富に含まれ、栄養価が高いことから、ヨーロッパでは「大地のリンゴ」と呼ばれています。ジャガイモに含まれるビタミンCは、たんぱく質にガードされているため、加熱しても損失が少ないのが特徴です。今月のレシピは、ジャガイモ入り「レープクーヘン」。レープクーヘンはドイツのクリスマスには欠かせないお菓子で、家庭によってさまざまに作り方をするそうです。甘さを抑えたり、チョコレートやドライフルーツで飾ったりして、あなただけのレシピ作りに挑戦してくださいね。

### 「第27回東区民文化祭」

#### 東区民センター

約1カ月間にわたって行われた「東区民文化祭」。後半も、区民の皆さんが丹精を込めて育て上げた菊の展示や、掘り出し物がいっぱいバザーなどで、大いににぎわいました。



札幌東菊花同好会「菊まつり展」(10/25~28) 盲導犬チャリティーバザー(10/29)

## 今年も大盛況でした

### 「第4回東区ふれあい子どもまつり」

11月7日 東区民センター

太鼓演奏やマジックなどのステージ発表や、縁日や昔遊びコーナーなどの多彩な催しが行われ、今年もたくさんのお子どもたちが遊びに来ました。

### 子どもたちの弾む声



昔懐かしい割りばし鉄砲で「的あて」を競いました

## 東区のバラマ