

「ちょっとひといき ナウなカフェ」

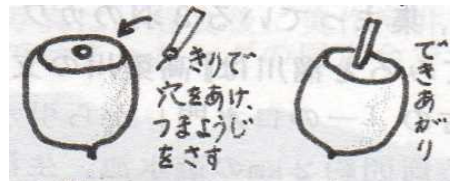
「11月3日は博物館まつり」です。その中の一つ「どんぐりごままわし選手権」、今年も開催されるそうですので、マイドングリを探して参加してみてもはどうでしょうか。また、毎年喫茶コーナーでマテバシイの粉入りのクッキーがありますが、自分で粉を作ってみては、いかがでしょうか。

どんぐりごまに使用するどんぐりは「アベマキ」が良いそうです。博物館発行の「岡山県の樹木図鑑」（博物館受付や郵送でお買い求めいただけます）15ページに「高さ15mになる落葉高木。葉は互生、葉身は狭長だ円状で先は細くなり、長さ12～17cm、裏面は星状毛が密生し灰白色。雌雄同株。花は葉の展開と同時に開く。雄花序は垂れ下がり淡褐色、雌花は小さく目立たない。どんぐりは直径1.5～2cm、お皿には長い突起が多数つく。」とあります。

【どんぐりごまの作り方】

図のように、どんぐりのへその部分にキリか目打ちで穴をあけ、つまようじか竹串をさします。

作り方はいたって簡単ですが、よく回るどんぐりを探すのが至難の業だそうです。がんばってください。



【マテバシイの粉を作る】

☆マテバシイ（ブナ科）

岡山県では公園や街路樹でよく見かける常緑樹です。葉は互生、全緑で厚い皮質。秋早い時期に色づくドングリは比較的大きく長だ円形。



☆利用の仕方

殻が固くて割るのが大変ですが、生で食べられます。ちょっとパサついたピーナッツという感じです。殻を割るにはペンチや木槌がお勧め。炒って食べるとさらに甘さがアップします。

☆マテバシイの粉の作り方

- ①拾ってきたマテバシイをバケツに水を張り、洗う。この時、浮かぶ物は中身が少なかったり空なので、捨てる。
 - ②洗いあがったらザルにあげる。
 - ③硬い殻を木槌でたたいて割り表皮をむく。
(くれぐれも指を叩かないように！とても痛い！)
 - ④表面が乾いてしまう前に渋皮をはがす。鍋にひたひたの水と共に火にかけて玉じゃくしの背でゴリゴリすると比較的簡単に渋皮がむける。
 - ⑤ザルで水切りしクッキングペーパーで水分をよくふき取る。
 - ⑥ミルミキサーまたはすり鉢で粉にする。すり鉢でする場合は、包丁で細かくしてからすりつぶすと早い。
 - ⑦粒を揃えるためにザルなどでこし、大きな粒は再びすりつぶす。クッキーなどに入れる時、大きいと硬くて食べられないからです。
 - ⑧出来上がった粉は、小分けして冷凍庫へ保管してください。粉の色が変わりやすいので、早めに入れる事をお勧めします。
- *出来上がった粉は、ケーキ材料として売られているアーモンドプードルによく似ています。クッキー以外でも使えます。

(裾分由美子・島岡浩恵・松村真佐子 友の会幹事)