



はちみつ川柳 優秀作品ご紹介

鈴木養蜂場はちみつ家では、賞に選ばれました。回を重ねる定期的に「はちみつ川柳」の公募を行い「優秀賞」を決定しています。昨年からこれまでに一〇代の若い方の作品も目立ちます。そこで今回は過去の優秀十五回行われ、十七作品が優秀作品をご紹介します。

- 孫にだけはちみつよりも甘い祖父 (2013.01)
- 婚活へハニーソープで磨きかけ (2013.1)
- 世のためにバイキン防げプロポリス (2013.1)
- 不景気ではちみつ無しのパンケーキ (2013.2)
- はちみつを塗りたい夫婦の会話にも (2013.3)
- パパが焼くハニーケーキで仲直り (2013.4)
- 父の日にハニーケーキと子が待つ夜 (2013.5)
- 毎晩のレシピにちよい足しハニーマジック☆ (2013.6)
- はちみつで八十三まで医者知らず (2013.7)
- はちみつは卒寿の母の必需品 (2013.8)
- 蜂蜜の周りを囲む子供達 (2013.9)
- パンケーキ注文したい「蜜だく」で (2013.10)
- 夫からハニーと呼ばれ五十年 (2013.11)
- 御利益の蜜を求めて初詣 (2013.12)

ハニーとホエーのヘルシーパンケーキ



今日のお料理

【材料：1人分】薄力粉：110g / ハチミツ：15g / ベーキングパウダー：小さじ1/2 / バター（溶かす）：15g / ホエー（乳清）：120cc / くるみ（軽くロースト）：5g / ハチミツ（仕上げ用）：適量

【作り方】

1. まず前の晩にヨーグルトを水切りしておく。
2. 予めふるっておいた粉類をボールにいれ、(1) でできたホエー（乳清）を加え混ぜる。
3. さらに溶かしたバターを加え、よく混ぜる。
4. フライパンを熱して(3)の生地をいれ、焼いていく。
5. 焼いてる間に、別のフライパンを使ってくるみをトーストする。
6. (4) が焼きあがったら、トーストしたくるみをのせ、ハチミツをかけ、召し上がれ。

【ワンポイント】

水切りヨーグルト作成は前の晩にしてください。ヨーグルトからでてきた乳清（ホエー）を使うことによって、ふんわりしたものが仕上がります。

消費税8に刺されてちと痛し (2014第1回)
にやけ顔ボクは蜂蜜パパ壇蜜 (2014第2回)
この次は蜂におなりと蚊をつぶす (2014第3回)

はちみつの仲間は元気の源!

はちみつ・ローヤルゼリー・プロポリス・蜂の子



はちみつ家

ミツバチと共に90年——
鈴木養蜂場

〒382-0082 長野県須坂市中町 222-3
TEL 026-245-0379
URL <http://www.はちみつ.net>