

豊かな生活、私のアイデア。
ideas for better life in Perth .com.au

様々な勝手が違うオーストラリアでの生活を少しでも、より良いものにするため、読者の皆さんが実践されている『レシピ』、そして『アイデア』を募集しました。あんな『レシピ』やこんな『アイデア』、ぜひとも実践してみてください！読者の皆さんからの多数ご応募、有難うございました！ご応募頂きましたものの中からユニークなものには、賞品をご用意しました（右参照）。

※投稿者名や国名の表記がないものは、本誌編集部からの提案です。

私のレシピ。

本誌7月号および8月号、そして本誌ウェブサイトやSNSで一般募集したオーストラリアらしい食材やキッチン用具を使ったレシピ。読者の皆さんにご応募いただいた『レシピ』を含めご紹介いたします。複雑な作業は一切なしの簡単レシピぞろいなので、お気軽にトライしてみてください！

創刊200号記念感謝還元企画

読者からの応募への受賞賞品はこちら！



アビュイ
マルチスタンド



富士山
エッグカップ



クーゼ
(万能結束棒)

7月より随時募集いたしました企画にご応募いただいた方の中から、「私のレシピ。」から先着で八幡化成株式会社の『アビュイマルチスタンド』が3名様に、抽選で『富士山エッグカップ』が3名様に贈られました。そして、「私のアイデア。」からは『クーゼ (万能結束棒)』が5名様に当選しました。皆さん、おめでとうございました！

八幡化成株式会社については、P20を参照

あれがこんなに簡単に！



オーストラリアといえば ソーセージロール (8本)



- 材料**
- ソーセージ 8本
 - パイシート 1～2枚
 - 卵 1個

作り方 パイシートでソーセージを巻いて、卵を溶いたものをシートとシートを貼り合わせる糊代わり。余った卵は、パイシートの上に塗ると、焦げ目が付いて、それっぽくなる。そして、余熱した180度のオーブンに入れて、30分ぐらい。焦げ目が付いたらでき上がり！

(Nobu Kuroda / オーストラリア)

マグカップケーキ (1人前)



- 材料**
- Self Raising Flour ※ テーブルスプーン 4さじ
 - 牛乳 テーブルスプーン 2さじ
 - オリーブオイル テーブルスプーン 1さじ
 - 砂糖 ティースプーン 4さじ
 - 卵 1個 ※お好みで、チョコレートの破片やココアを入れてもOK。

作り方 マグカップに一気に全部入れて、よくかき混ぜます。そして約2分間、電子レンジ1,000Wでチンするとでき上がり！
(Nokko / オーストラリア)

(編集部注：※ Self Raising Flour とは、小麦粉にベーキングパウダーが加えられているもの。日本では、一般的に薄力粉やベーキングパウダー、ホットケーキミックスなどが使われるが、オーストラリアではこの Self Raising Flour が1つあれば、ケーキ作りの強い味方になる優れもの)

忙しい日のお手軽スイーツ

