

PJA TIMES

2025 第1号 VOL. 4, ISSUE 1

プリンストン日本人会
PRINCETON JAPANESE ASSOCIATION
NEWSLETTER

目次/Contents

- P.1 新年のご挨拶 PJA理事一同 /
New Year Greeting from the PJA
Board of Directors
- P.2-7 新年のご挨拶 企業&個人スポンサー
New Year Greetings from
Corporate & Personal Sponsors
- P.8-12 PJA&個人主催活動報告 / Activities
- P.13-14 みんなのイチ押し!健康スナック
My Go-To Healthy Snack Recipes
- P.15 PJA News

JANUARY 2025

新年のご挨拶

2025

謹んで新年のお慶びを申し上げます。

2024年に記念行事「春の会」をお祝いし、素晴らしい会員の皆様とスポンサーの皆様のサポート、そして善意とボランティア精神に支えられて、PJAは20周年を迎えることができました。この節目を迎え、過去20年を振り返ると、改めてPJAがいかに素晴らしい団体であるかを実感しています。

PJAはこれまで、医療、保健、税金、学校、ビザ、国籍などに関する各種セミナーや情報交換、ヘルピングハnds、子育て支援、環境保護活動、震災関連の募金、高齢者施設の訪問・慰問など、さまざまな形でコミュニティに大きく貢献してきました。

2022年にスタートしたニュースレター『PJA Times』も、お陰様で4年目を迎えることができました。また、2016年にオープンしたコミュニティハウスも、コロナ後に少しずつ活気を取り戻しています。

家族と離れて海外で暮らす皆様が、少しでも暮らしやすくなるようお手伝いしたいと心から願っております。PJAは会員の皆様が協力し合い、共に盛り上げていく団体です。ご意見やボランティアのご希望、またその他のアイデアがございましたら、どうぞお気軽にご連絡ください。

ボランティアの皆様、スポンサーの皆様、昨年は多大なるご尽力を賜り、誠にありがとうございました。今年も変わらぬご支援を賜りますようお願い申し上げます。

皆様にとって2025年が平和で明るく、素晴らしい年となりますようお祈り申し上げます。

PJA会長 ガーツマ裕子 & 理事一同
2025年1月吉日



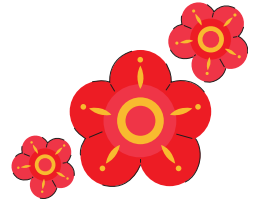
バリンジャ修佳さん筆

謹
賀
新
年

新年のご挨拶 企業スポンサー

New Year Greetings from
Corporate Sponsors

プレミアム Premium



PJAメンバーの皆様へ、
Ooika覆い香Lawrencevilleより、明けましておめでとうございます。
皆さまの健康と、心と体が温まる一年を願っております。私たちは、
日本の伝統的な抹茶農業を守るために尽力しながら、プリンストンへ
の2店舗目を出店します。2025年は、新店にお越しいただき、温かい
抹茶ラテをお楽しみください。

Happy New Year from Ooika覆い香 Lawrenceville! We wish you all a
year filled with good health and warmth for both your heart and
body. As we continue our efforts to preserve Japan's traditional
matcha farming, we are opening our second location in Princeton!
In 2025, we look forward to welcoming you to our new store
where you can enjoy a warm matcha latte.

Ooika マーク



新年、明けましておめでとうございます。

本年4～10月まで、当方地元の大阪で万博が開催され
ます。米系で唯一米国本土からKIXへ運航しており、
EWR-SFO-KIX往復共に同日乗り継ぎ可能ですので、
是非ご利用頂き関西万博へ訪問頂ければ幸いです。
本年も宜しくお願い致します。

ユナイテッド航空 四辻公男



(ABC順、敬称略、希望スポンサーのみ)

謹賀新年

新年のご挨拶 企業スポンサー

New Year Greetings from
Corporate Sponsors

ゴールド Gold



We delivered a truly incredible year together, collaborating on behalf of the people and communities we humbly serve. We recognize and deeply appreciate your commitment to our purpose - to defy limitation, so that others can too.

We wish you and your loved ones a happy, healthy, and peaceful holiday season and a bright new year.



© 2024 Otsuka America Pharmaceutical, Inc. All Rights Reserved.

December 2024 01US24EUK001

新年明けましておめでとうございます。

長きに渡りご愛読いただいております「ニューヨーク便利帳」の創刊は1977年6月。以来、ざっと48年もの歳月が経過しています。今では当時の日系媒体は一つも残っておりません。手前味噌ですが、凄い本だな～と我ながら思います。創刊者から踏襲する約束で起業したのが1995年3月。本年は Y's publishing Co Inc 創業30周年、私自身は還暦、年男という縁起の良い節目の年を迎えることとなりました。引き続き、皆様のお役に立てます様、本誌のみならず、電子ブック、Webサイト、Instagram等々、唯一無二の日系メディアとしてスタッフ一同、これからも懸命に頑張っまいります。

本年もどうぞよろしく願いいたします。
代表取締役社長 吉田 仁



(ABC順、敬称略、希望スポンサーのみ)

謹
賀
新
年

新年のご挨拶 企業スポンサー

New Year Greetings from
Corporate Sponsors

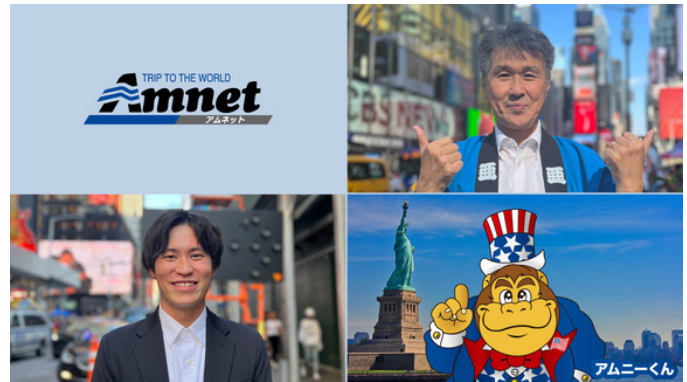
ゴールド Gold



PJAの皆様

新年明けましておめでとうございます。2025年は「蛇年」、この年は成長と繁栄の象徴として、私たちにとっても新たな飛躍の年です。変化を恐れず進化を続けながら皆様に愛される企業でありたいと願っております。PJAの皆様にとりまして、平和で繁栄に満ちた一年となりますようお祈り申し上げます。

本年もどうぞ宜しくお願いいたします。
アムネットニューヨーク
千葉雅子



(ABC順、敬称略、希望スポンサーのみ)

謹
賀
新
年

新年のご挨拶 企業スポンサー

New Year Greetings from
Corporate Sponsors

レギュラー *Regular*



新春のお慶びを申し上げます。本年も心身の健康に支えられた
幸せあふれる一年でありますよう、お祈り申し上げます。
個人的には、昨年より取り組むダイエットがますますの成果を
上げており、その継続が今年の目標です。』

Fuji Chemical Industries USA, Inc. CEO 小安学



IACE (アイエシーイー) TRAVEL ニューヨーク支店の河合です。
いつも当社まで、日本行き航空券およびJRパスのお問合せをありがとう
ございます。来年は、念願の70kg代（現80kg代からまず目標79kgへ）
を目指し、食事・運動に気をつけて生活します。どうか皆様も健康にお気
をつけますませ。

新年明けましておめでとうございます。今年度も弊社はグローバル
ネットワークの拡大、最先端のトラベルテクノロジーを提供し企業
様の出張管理ご支援に邁進いたします。

今年もどうぞよろしくお祈り申し上げます

JTB Business Travel 藤原



プリンストン日本人会の皆様、新年あけましておめでとうございます。
いつも大変お世話になっております。米国ヤマト運輸の藤井です。
引越はもとより、物流に関するどんなことでも結構です、遠慮なくご相談
ください。
岐阜県ご出身の方、県人会イベントが有りますので、是非ご連絡ください。
今年もよろしくお祈りいたします。

YAMATO TRANSPORT U.S.A., INC. (米国ヤマト運輸)

(ABC順、敬称略、希望スポンサーのみ)

2025

新年のご挨拶 個人スポンサー New Year Greetings from Personal Sponsors



新年あけましておめでとうございます。穏やかで健やかな1年となりますよう
ファイナンス面での不安や疑問にお応えできますよう努めてまいります。今年
もどうぞよろしくお願い致します。

ファイナンシャルアドバイザー Sanae Asai



謹んで新春のお慶びを申し上げます。皆様のご健康とご多幸をお祈り
申し上げます。 令和乙巳年 元旦 波琳 修佳
(公益社団法人 日本総合書芸院 プリンストン教室)

Thank you for this opportunity to share my 2025 aspirations with PJA members. My biggest aspiration is to continue to provide the best English instruction that I can. It is very fulfilling to help people succeed using a new language. I taught my first Japanese expats in 1985 and found that I really enjoyed working with Japanese clients. In 2007 when I started English For Professionals, I continued to enjoy working with Japanese expats more than those from any other country, so this is whom I focus on. While I have been able to help many to function more effectively using English, I have also enjoyed learning about Japan, thanks to all my clients and the PJA! Now, after all these years, I am very excited that I am closer to my next big aspiration, my first visit to Japan, and possibly seeing some of my past clients! I hope everyone reaches their aspirations in 2025. Thank you! English For Professionals Dennis Gutierrez



2025年あけましておめでとうございます。今年も皆様にとって良いお年になりますよう。2024年もお世話になりました。去年不動産市場は高利子であるのに、売り物件不足による高価格が続きました。今年はもう少しバランスの取れている市場になって欲しいものです。出来る限りの事をし、PJAの皆様不動産関係で又他の事でもお手伝い出来たらなと思います。一日一日過ぎていくのが早いので、その時を大切に、毎日満足した日々を送れます様。ご質問等お気軽にご連絡下さい。これからもよろしくお願いいたします。
Kei Imanishi, Real Estate Agent - Licensed in NJ & PA

あけましておめでとうございます。今年は、世界中でも様々な変化、転機の中での年明けですが、何をするのも健康第一です。身体、精神の健康には、基本的な運動、睡眠、食事の向上とともに、自分にご褒美となるような楽しい時間を作る事も大切です。どうぞ、自分を大切にしながら良い新年をお迎えください。

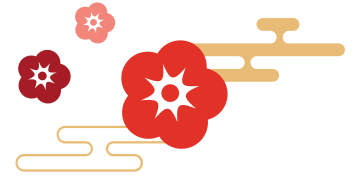
インサナ裕子 NJ州認定臨床社会福祉士



(ABC順、敬称略、希望スポンサーのみ)

2025

新年のご挨拶 個人スポンサー
New Year Greetings from
Personal Sponsors



新年あけましておめでとうございます！2025年が皆様にとってさらなる充実と幸せに満ちた一年となりますよう、心よりお祈り申し上げます。NPZ Law Group, P.C. では、今年もPJAメンバーの皆様のステータスやビザに関するサポートを全力で行い、アメリカでの生活がより安心して快適になるようお手伝いさせていただきます。新しい年が、新たな挑戦や成功、そして素敵な思い出に満ちた一年となりますように。 **デーヴィット・ナックマン弁護士**

明けましておめでとうございます。何歳になっても健康で、自分の役割を果たし、人生を楽しみたいと思いませんか！！2025年も、皆様ご自分の健康に責任を持ち、ベストな状態で毎日を過ごせるようお手伝いができれば嬉しいです。ヨガで呼吸の質を上げ、無理なく運動し、自分の身体を味方につけて元気な一年にしていきましょう！ **ヨガ講師 プート真智子**



新年あけましておめでとうございます。日本にルーツのある方々が将来日米間の往来に支障のないよう、安心してアメリカでの挑戦を続けていかれまことを今年も応援させていただきます。PJAを支える理事、会員の皆様への感謝とともに。 **日本の国籍ビザコンサルタント 塩崎恵子**

新年明けましておめでとうございます。皆さまと一緒に、ヨーガ療法で心身共の調和をはかり、「今ここ」をより豊かに、そして一年をより健康で楽しく過ごせるようにできたら嬉しいです！今年もどうぞ宜しくお願い致します！
一般社団法人日本ヨーガ療法学会 療法士 スウィングル由紀子



皆様、明けましておめでとうございます。昨年の10月に開店一周年を迎えました。遠方また近方から来て頂く方、皆様に感謝いたします。これからも我々のお任せ寿司をたくさんのお客様に経験して頂き、「日本にいるのでは」と思って頂ける瞬間を作っていけるよう頑張っていきます。PJAの皆様にとって2025年良い一年になりますよう、心から願っております。これからも宜しくお願い致します。
Naoki Sushi Dining

新年明けましておめでとうございます！昨年中は大変お世話になりました。2025年も引き続き、音とリズムを奏でる楽しさを皆様にお伝えして参ります。皆様のご多幸とご健康を心からお祈り申し上げます！
U Music Drum School 内田麻衣子/ウチダユタカ



(ABC順、敬称略、希望スポンサーのみ)

NJ生活あれこれ生活セミナー



10月12日に開催された「NJ生活あれこれセミナー」は税金、医療、学校、心のケア、交通事故の対応などとても内容の濃いセミナーで、良いアドバイスが沢山あり、皆さん熱心に聞かれていました。セミナーの後はアフタヌーンティーを行い、参加者の皆さんと講師、ボランティアメンバーとで話が弾み、盛り上がりました。ソーシャルメディアでは得られない情報も聞けて、有意義な時間が過ごされました。

親子deあそぼ！

10月17日の親子deあそぼ！では子供達がハロウィンの衣装を着てTrick or Treatをしました。お菓子やクレヨン、シール、粘土などを集めたあと、絵本を読んでもらったり、歌を歌ったりしました。

それから、いつものようにヨガ講師の絵美子さんのリードで、お母さんたちはお子さんを抱っこしてストレッチ！親子の絆が深まり、運動にもなる楽しい時間でした。

最後はクラフトの時間で、オレンジ色と黒の画用紙を使って可愛いジャック・オー・ランタンを作りました。お母さんたちの交流タイムでは話に花が咲いて、楽しい時間があっという間に過ぎました。（親子deあそぼ！委員会）



親子de学ぼ！



10月19日にPJAコミュニティハウスで親子de学ぼ！茶道教室が開催されました。表千家真鍋信子先生のご指導のもと、前半は小学生低学年の親子5組、後半は小学生高学年の親子5組が参加しました。

真鍋先生がご自身のお庭で咲いた山茶花の花を持参され、それを愛でつつ、「茶耳目心伝」（お茶は耳で聞いて目で見て心で感じて習い、それを伝えていく）と、「起きて半畳、寝て一畳」（起きている時は半畳あれば足り、寝る時には一畳あればこと足りる）のお話を伺いました。この言葉に触れ、日本人の謙虚さやつつましさ、そして真心に深く心打たれ、お茶がいかに奥深い学びの場であるかを実感しました。

また、亭主（お茶を点てる人）が心を込めて点てたお茶を感謝していただくお子さんたちとご両親の姿には穏やかな和の空気が漂い、とても印象的でした。

特に、お子さんたちとご両親が礼儀正しくお辞儀をする姿、長い時間じっと座りながらお話を聞き、茶の湯の学びに真剣に向き合う様子には感銘を受けました。

帰宅後自分の言葉遣いが普段より丁寧になっていたのも驚きでした！（親子de学ぼ！委員会）

OCTOBER 28, 2024

PJA秋の特別企画
スリラーダンスを踊って ハロウィンを盛り上げよう! 公演ご報告

https://drive.google.com/file/d/1Exy_xkXlqYhDpcdEcelvZH_7-oYDwLz-/view?usp=sharing

PJA会員の皆さん

ついに やりました!



26日土曜日5時より ゾンビたちが夕日を背景にスリラーダンスを披露しました。
参加者の皆さんの感想は、
スリラーメイクがとっても楽しめた。化粧だけでも、 見てるだけでも、 たのしい。
ダンスしない私にでも踊れるもんなんだなあ。
ホントに楽しかった。 なんか ちょっと学生時代に戻ったみたいで。
天気に恵まれ 秋の背景を効果的に使って撮影できたのが 素晴らしいものになった。
新しい仲間、友達同士、ダンスを通し笑い合い楽しい時間を過ごすことが 何よりも楽しかった。
童心に帰れた瞬間が何度も有り 感謝!





11日9日に「親子de学ぼ」でクラフト講座を開催しました。

講師はジェイムズ恵子さん。*学生を持つ4家族と樹脂粘土でスーツケースにつけるネームプレートとブックマークを作りました。

想像力豊かな作品を作った工作好きの女子児童、色が混ざる感覚で大興奮の男子児童、あっという間に1時間半の講座が終了。嬉しかったのは参加されたお父さん、お母さんのアートセンス！ずいぶん熱中されているなまじ思っていたらピンセットで作ったかのような小さなお寿司セリットを完成させていらっしゃいました。

オープンで焼く作業はご自宅で各家族にお願いしたのですが焼く前の素晴らしい作品コレクション、是非ご覧ください。



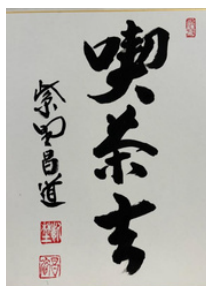
茶道教室



11月16日に表千家真鍋信子先生のご指導のもと、PJAコミュニティハウスで大人向け茶道教室が開催されました。まず目に入ったのは赤い実をさした花器で、それには「実が成る」という意味があることを学びました。その横には「喫茶去」と書いた色紙が立て掛けてあました。直訳は「お茶を飲み去る]ですが、禅語でお茶席に入ってくる人には、どの人を特別にもてなそうなどと考えず、まずは自分の目の前にいる大切なお客様に、平等にお茶をだす余裕を持つようにしましょうという意味があるそうです。

美しい器に抹茶の緑が生え、美味しそうな匂いとうっとりしました。一番綺麗な正面が見えるように置かれたお茶碗を、いただく前に回すのは一般的に知られていますが、その理由とはいうと、正面に口をつけるのは仏教でも良くないので避けるという意味だそうです。表千家は時計回り、裏千家は反対回りという事まで教わりました。

そして、お菓子とお茶を頂く前に「お先に」と言って同席者に心配りをします。「お茶なんて自分には」と思っていたましたが、奥深い学びの場であり、何百年も続いた伝統の大切さを体験できました。素人の私達から沢山の質問を受け、懇切丁寧に教えて下さった真鍋先生、ありがとうございました！（茶道教室体験者）



親子de学ぼ！

12月14日に、香川県にお住まいの1級建築士 - MiraiCraft主催者の野上むつみ先生とZOOMで繋ぎ、PJA主催の親子de学ぼ！建築教室を開催しました。10名の子供たちとお父さん、お母さんたちが新聞紙のドーム作りに挑戦しました。白組、青組の2つのチームメイトをあみだで決めることから盛り上がりました。むつみ先生の説明をZoomの画面越しに真剣に聞くみんなの様子がやる気を感じさせます。新聞の棒の作り方、新聞の棒は一度折れてしまうと作り直さなければいけなく、緊張感もあり、先生の丁寧な指導で組み立て方もあれよあれよと進んでいきます。小さい子ができないところは、年上の子がカバーし、お父さん、お母さんも一生懸命な子供たちをカバーしながら、みんなのチームワークで2つの新聞紙ドームが完成しました！ペラペラの一枚の新聞紙が、組み立てにより形を変えドームに変身、みんな笑顔でドーム内でお菓子を食ったり、寝転んだり、何とも言えない達成感のある有意義な時間となりました。日本は夜中にもかかわらず丁寧で楽しい指導をしていただいたむつみ先生に感謝いたします。

(親子de学ぼ！チーム)



親子deあそぼ！



12月18日の親子deあそぼ！ではクリスマスの絵本を読んでもらったり、手遊び歌をした後にパペット劇をしました。象さんのお誕生日を、寅お父さん、羊さん、お猿さん、豚さん達が集まってお祝いしました。その後はいつものようにヨガ講師の絵美子さんのリードでお母さんたちはお子さんを抱っこしてストレッチ！親子の絆が深まり、運動にもなりました。「ぐるり」を始めたいお母さんの希望で面白そうな絵本を沢山お持ちいただき、皆さんに持って帰ってもらいました。読み終えた本やいらなくなった玩具や衣類など他の人にぐるりと回して行きましようという趣旨です。これからも続けて行きたいと思います。クラフトの時間は、緑色の紙からクリスマスツリーを切り抜いて、色とりどりの pom pomとトイレットペーパーの芯を使って可愛いクリスマスツリーを作りました。PJA子育て支援担当理事の先輩お母さんが来てくれたので、お母さん達と輪になってアレルギーやお昼寝などの子育て悩み相談会をしました。お昼寝の年齢は個人差があること、また早めに食べさせ始めることがアレルギー対策になる事などためになるお話も聞けました。今後は第3水曜日にモンゴメリー図書館で集まります。1月は新年会があるので新年は2月からスタートです。(親子deあそぼ！委員会)

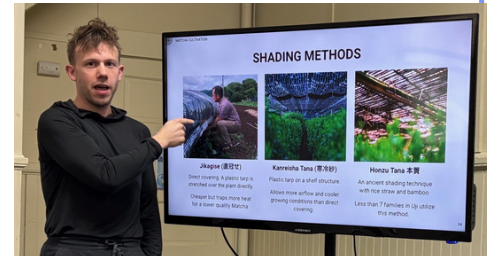
新鮮な抹茶を学んで味わおう

12月7日にPJA企業スポンサーOoika抹茶カフェ主催：「新鮮な抹茶を学んで味わおう」がPJA コミュニティハウスで開催され、創設者のマークさんが講師を務めて下さり、抹茶への熱い思いと沢山の知識を共有していただきました。

講義ではお茶の歴史に始まり、日本独特の製法についてのお話のあと、「あさひ」と「おくみどり」を試しました。素人の私たちでも味の違いが判りました。抹茶に合わせて和菓子も提供され、一期一会の心のこもったイベントとなりました。世界市場で売られている抹茶の多くは本来の抹茶の定義には合わない準抹茶で、Ooikaは質の高い日本の抹茶を世界に広めることに尽力されていることがよくわかりました。

参加者の皆さんからは「抹茶の素晴らしさ、日本の文化を再認識できた」「日本の抹茶がどのように作られているか、そして質の良い抹茶を生み出すための条件についても理解できた」「プリンストンにも2店舗目ができるので、もっと抹茶を楽しめる機会が増えるのが嬉しい」などのコメントが寄せられました。

* 「PJA会員」は商品が10%の割引になるそうです。
(Ooika抹茶教室参加者)



スポンサーイベント報告

PJA新スポンサーのOoika抹茶Cafeの第2店目が300 Witherspoon St Princeton にオープンします。オープン前の12月13日に行われた従業員の方々と友人達のパーティーに参加させていただきましたのでご報告します。キッチンと駐車場が広いです。日本の農家から直輸入、石臼でひいて粉にした抹茶ラテ、抹茶ソフトアイスなどが購入できます。オーナーのマークさんは伝統的で高品質な抹茶の製造方法と茶農家の保存に強い情熱を持っておられます。マークさんを応援する沢山の人にお会いでき、お話を伺えました。プリンストンの地での成功と今後の発展を心からお祈りいたします。PJAからは「祝福」、「幸運を祈る」、「心は燃えている」を意味するポインセチアをお贈りしました。

(編集部・ガーツマ裕子)



みんなのイチ押し！健康スナック

★ヘルシー！揚げないポテトチップス★ (電子レンジでできます)

1. 水を張ったボールの上で、ジャガイモをスライサーでスライスする。
2. 水気を切って、パーチメントペーパーの上に置き、塩を振った後、お好みのフレーバーを振りかける。(コンソメ、青のり、ふりかけ等)
3. 600Wのレンジで、約5分加熱する

(ココマロさん)

★枝豆スナック★

枝豆は茹でただけでもおいしく食べられますが、ひと手間かけて、おしゃれに美味しくしたスナックです。子供も大人も楽しめます。

1. 枝豆をゆでた後、豆を鞘から出し、フードプロセッサーでざらつとしたペースト状にする。
2. ペースト状にした枝豆に枝豆の半分の重さの小麦粉・片栗粉（枝豆1に対して小麦粉0.5、片栗粉0.5）塩を一つまみ加える。
3. サラダ油を全体の重さの10%程度入れ、スムーズになるまでさっくり混ぜる。
4. 適当な大きさに切って薄めのクッキーの形にして、オーフントースターまたはオーブンで10分から20分ほど焼く。（焼き時間はクッキーの薄さによる）。

★ソーメンスナック★

茹でたソーメンが余った時に作る最高のスナックです。カリッとしてどれだけでも食べられちゃいます。その昔ソーメンが余った時にサイト検索で見つけて作ってみたら病みつきになっちゃいました。

1. 茹でたソーメン100グラムをスプーンで細かくちぎって、そこに小麦粉と片栗粉をそれぞれ小さじ1程度入れる（ソーメンがパラパラになるのを防ぐため）。味付けは好みでお醤油、塩、砂糖、コンソメの素などを少々入れる。
2. 一口で食べられる程度の小さな形に丸めて、フライパンに油を引いて焼く。パリッとさせたいときは、焼くときに少しフライパンに押し付けて焦げ目をつけるとよい。焼き終わったらキッチンペーパーで油をきるとさらにさっぱりする。

(スナックママさん)

みんなのイチ押し！健康スナック

★生姜のクッキー★

材料

薄力粉 50g
生姜のすりおろし 30g
ブラウンシュガー 30g
サラダ油 13g



作り方

- ①薄力粉をふるい、オーブンを170度に予熱する。
- ②薄力粉以外の材料をボウルに入れて、よく混ぜる。
- ③②に薄力粉を加え混ぜる。
- ④クッキーシートを敷いた鉄板に③の生地をスプーンで落とし、オーブンで20分ほど焼く

★りんごと生姜のシロップ煮★

材料

りんご 6個
生姜のしぼり汁 大さじ4
砂糖 2カップ
水 2カップ
ワイン 2カップ



作り方

- ①りんごは皮をおき、くし切りにして、芯をとる。1~2cmの厚みに切る。
- ②鍋に全ての材料を入れて強火にかける。沸騰したら蓋をして弱火にし、15分ほど煮たら、そのまま粗熱をとる。お好みでアイスクリームやホイップクリームを添えて食べる。

材料 (2人分)

春巻の皮 10枚
バナナ 4本
クリームチーズ 100g
揚げ油 適量

★バナナチーズの春巻き★



作り方

- ①バナナを小さく角切りにし、少し潰しながらクリームチーズと混ぜ合わせる。
- ②春巻の皮に①を少し入れて、春巻きの要領で巻く。
- ③フライパンに揚げ油を入れ、170度ほどに熱くなったら、②をゆっくり入れる。表面がきつね色になったら取り出す。
- ④③を皿に盛り、お好みでチョコレートソース、ハチミツやメープルシロップをかける。

(ジャスミン 舞香 ビューズさん)

★くるま麩のドーナツ★

ドーナツが急に食べなくなる時はありませんか？食べたいけどドーナツのカロリーを考えるとちょっと、という時に作りたいスイーツです。

乾燥したくるま麩をたっぷりのぬるま湯に浸して柔らかくします。(15分程度)

それを固く絞って、砂糖またはメイプルシロップ、蜂蜜を溶かした液に浸して、甘いシロップをくるま麩に染み込ませます。

適当な大きさにちぎって片栗粉を多めにまぶして揚げます。

表面がカリッとなれば出来上がり(中温で数分)、

サクサクしたくるま麩のドーナツが出来上がります。

シロップはあまりたくさんしみ込ませると生地が柔らかくなりすぎますので、水分を含んでふわふわした感じになればOK。

好みで粉砂糖をかけたり、シナモンシュガーをかけることさらにおいしいです。

(スイーツ大好きおばさん)



FACEBOOK PAGE

過去のイベントの報告、これからのイベントのお知らせ等々投稿していますので、
Facebookをお待ちの方は、ぜひ登録をお願い致します。

Facebookでも皆様にプリンストン日本人会の情報を楽しんで頂けたら幸いです。



Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed do eiusmod tempor incididunt ut labore et dolore magna aliqua. Ut enim ad minim veniam, quis nostrud exercitation ullamco laboris nisi ut aliquip ex ea commodo consequ



PJAのイベントカレンダーは、
ウェブサイトでご覧いただけます。

<https://pja-nj.org/event>



MORE INFO

★
4月号は
休刊です

PJA TIMES プリンストン日本人会会報
編集長：ガーツマ裕子 企画：黒田康子&メッツさゆり
編集/デザイン：メッツさゆり
編集スタッフ：フェイ薫&ジャスミン舞香ビュース
Princeton Japanese Association
Website <https://pja-nj.org/>