

食生活 だより

市食生活改善推進員から～



もうすぐお正月ですね。おせち料理でよく使われる黒豆は、「畑の肉」といわれる大豆の一種です。主に煮豆にすることが多いですが、今回は、黒豆のきな粉を使ったクッキーを紹介したいと思います。

ポイント
③の工程では、生地を練らないように混ぜるのがコツです。

黒豆きな粉の風味がきいています

黒豆きな粉のクッキー

■作り方

HOW TO COOK

- ① バターは室温で軟らかくし、砂糖を2、3回に分けて加えながらハンドミキサーでかき混ぜる。
- ② ①に溶き卵を2、3回に分けて加えながら、さらにかき混ぜる。
- ③ ふるいに掛けたAと黒豆きな粉を②に一度で加え、切るように混ぜる。
- ④ ③を4等分にし、それぞれクッキングペーパーで直径4cmほどの筒状に巻き冷凍する。
- ⑤ 凍ったら冷凍庫から出し、室温で30分ほど置いておく。
- ⑥ ⑤を5mm幅に薄く切り、クッキングペーパーの上に並べて、その上に甘納豆を載せる。
- ⑦ ⑥を150℃で15～20分ほどオープンで焼く。

材 料(20個分)

バター	80g
砂糖	120g
卵	1個
A { 小麦粉	100g
上新粉	50g
ベーキングパウダー	小さじ2/3
黒豆きな粉	50g
甘納豆	約20g

愉快的な仲間たち

第41回

美濃加茂市綱引連盟



わたしたちの団体は、平成10年の全国スポレク祭綱引競技の美濃加茂市開催をきっかけに、その3年前に結成しました。

現在は、会社員、公務員や自営業など、さまざまなメンバーが毎週火曜日と金曜日にプラザちゅうたいで練習に励んでいます。

綱引競技は、8人の気持ちで1本の綱にまとまらないと全く力が出せません。そこで大切なのはチームワークです。試合の後には必ず反省会と称して飲み会を開いて盛り上がります。

今月の県選手権では優勝して全国大会に出場できるようにがんばっています。

また、一緒に飲み会に参加？してくれるメンバーを随時募集しています。年齢性別は問いません。希望者はスポーツ振興課(26・3241)まで連絡をお願いします。

※楽しい、愉快的な仲間を紹介しませんか
詳細については、広報係へ



皆さんからの意見

ちょっとひとひら。

このページは皆さんからのご意見などを紹介しています。

おん祭MINOKAMO2008秋の陣〜中山道まつり〜①

おん祭秋の陣〜中山道まつり〜にかかわって盛り上げている、地元の人々の一生懸命な姿に、わたしも祭りを支える一員になりたいと強く感じました。これからもがんばってください。

(W)

おん祭MINOKAMO2008秋の陣〜中山道まつり〜②

今年の中山道まつりは、晴天に恵まれたにもかかわらず、人出が少なかったように感じました。関係者の皆さんに聞いても同じような意見が多かった気がします。

個人的には、集客を目指したイベントがマンネリ化するとともに、時代行列も代わり映えないように思っています。

(B)

10月1日号の特集1「特命・みのかも発掘調査隊」を読んで①

観光ランチョンマットが昨年から

の試みとは知りませんでした。これまでのものは実際に見たことがありますが、「へえー、こんな所があるの」と新しい発見ができます。

新しいものは、市内の小学生の紹介で、素直なコメントと手書きの絵にとても好感が持てます。

(S)

10月1日号の特集1「特命・みのかも発掘調査隊」を読んで②

子どもたちの目線でふるさとの魅力を再発見するという斬新な発想は、とても新鮮に感じました。大人も知らない名所や工場もあり大変参考になり、行ってみたいなと思いました。特に手書きの絵が温かさを出していて、とてもうれしく思いました。

(K)

10月1日号の特集2「次世代へつなぐ平和への思い」を読んで

わたしも長崎の浦上天主堂へ行ったことがあります。見て、原爆の悲惨さを感じることは非常に良いことだと思っています。

特に中学生のような、好奇心旺盛な時期に実感することは将来的にも有意義だと思います。

(H)

水と環境

わたしは今渡ダム湖で、アユ漁をしています。夕方網を入れて翌朝網を上げると、その網には茶色い泥がベッタリと付いてきます。一見きれいなように見えるのですが、目に見えない湖の底は、実は相当汚いですよ。大切な自然をみんなでもっときれいにしたいですね。

(S)

10月1日号のひとこと「植物の力に癒やされて」を読んで

今年初めて田島町の国道248号沿いで花植え活動に参加しました。多くの人の心の癒やしになればと願いを込めて植えた花が、暑さに負けず見事に咲き誇り、(K)さんの目に留まったことをうれしく思いました。次回も参加予定ですが、次は寒さに強い花が咲き、また喜んでもらえる幸せです。

(O)

「広報みのかも」を読んだ感想や特集として取り上げてほしい内容、身近な話題やうれしかったこと、腹が立ったことなどを、気軽にはがきやFAXまたは電子メールでお寄せください。

広報紙上では、匿名で掲載しますが、お便りには住所、氏名を必ずご記入ください。あなたの声をお待ちしています。

◇は が き 〒505-8606 美濃加茂市役所
総務部 市政情報課 広報係

◇F A X (0574) 28-1290

◇電子メール kouhou@city.minokamo.lg.jp

「広報みのかも」ここに配置しています

- ・アピタ美濃加茂店
- ・ハローフーズ太田店
- ・ハローフーズ美濃加茂店
- ・パロー美濃加茂店
- ・パロー太田店
- ・フレッシュスーパー
三ツ丸加茂野店
- ・サークルK加茂山手店

