

食生活 だより

77 市食生活改善推進員から～



生八ッ橋はお土産ですっかりおなじみのお菓子ですね。これからの季節はイチゴがたくさん出回ってきます。イチゴを使って、風味豊かな京風和菓子も、楽しく簡単に家庭で作り味わってみませんか。

フポイント
アイデス
風味を豊かにするには、生地をより薄くするのがコツです。



甘酸っぱいイチゴとコラボレーション

イチゴ入り京風和菓子

■作り方

HOW TO COOK

- ① 耐熱ボウルに白玉粉と水を入れ、ダマがなくなるまで溶かす。
- ② 砂糖と上新粉を混ぜ合わせ、①に加える。
- ③ ②にラップをして電子レンジで3分程度加熱し、取り出してからもう一度混ぜ、再び加熱(透明感が出るまで2分程度)して生地を作る。
- ④ 生地をよくこねて滑らかにし、シナモンパウダーを加えてさらにこねる。
- ⑤ 一つにまとめ、表面にきな粉をふりかけ、麺棒などを使って生地を薄く(36cm×36cm)のばし、16等分に四角に切り分ける。
- ⑥ 中央につぶあんを薄く広げ、イチゴを載せて斜め半分に折る。

材 料(16個分)

白玉粉	40g
水	150cc
砂糖	140g
上新粉(米粉)	80g
シナモンパウダー	大さじ1
きな粉	適宜
つぶあん(好みでこしあん)	320g
イチゴ(中)	16個



ちょっとひとこと。

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。

1月1日号の特集「あじさい Lunchの森」を読んで①

子どもが小学生なので、学校給食センターの話題は大変興味深く、子どもからは、食器が新しくなったとか給食がおいしくなったと聞いています。

最近、食育という言葉をよく聞きますが、これまで以上に食材に地元産を取り入れ、地域の名産品についての学習をする機会にするとよいと思います。(S)

1月1日号の特集「あじさい Lunchの森」を読んで②

新しく学校給食センターが建設され、小中学校に通う子どものいる家庭では、期待が高まっています。

建設の経緯を読んでいくと、委員会を設立し検討されてきたと分かりよかったです。また、見学スペースがあるということですが、今後は、市民に対しての見学会や給食の試食会などを検討していただきたいと思います。(Y)

感謝します

先日、用事があつて美濃太田駅裏の交番に行きました。

普段は、走っているパトカーを見ると、とっさにシートベルト着用を確認(もちろんしています。)したり、スピードメーターを見たり、何も悪くないのに避けてしまいます。

交番のお巡りさんは、とても親切で、わたしのたどたどしい話を、急かさずに聞いてくれて本当にうれしかったです。

こんな人たちが、わたしたちの街を守ってくれていることに本当に感謝します。(K)

まだまだ多くの課題が

先日、水切りバケツのモニターになり、バケツをいただきました。

その時に、燃えるごみのほぼ半分が水分である、と教えてもらいました。また、できる限り水分を切つてごみを出す工夫をすることが、税金の使用を抑えることになる、とも教えてもらいました。

愉快的な仲間たち

第44回

あいあい 愛愛サークル



わたしたち「愛愛サークル」は、社交ダンスの愛好家が集まった団体です。メンバーは男女12人で、それぞれが異なる場所でプロの講師に学び、気が合う仲間が集まって6年前に結成しました。現在は、毎週水曜日にプラザちゅうたいで面白おかしく練習に励んでいます。

社交ダンスはペアで踊ることから、相手を気遣う気持ちが大切になります。そのためには愛情が必要ということでサークル名が決まりました。

始めたきっかけは、「若さを保つため」、「ぼけ

防止」、「ストレス解消のため」など、人それぞれですが、今では、「より美しく」、「よりかっこよく」と、社交ダンスの魅力に取り付かれ、練習日が待ち遠しくてなりません。姿勢がよくなるのは間違いないので、健康のために社交ダンスはオススメです。

※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



1月1日号の食生活だより「フルーッケーキ」にひとこと

そして、汚れた水を飲む水にするのに、とても多くの水が必要になる、という深刻な話も聞きました。果たして、どちらを優先すべきか、毎日の炊事のたびに悩んでいます。地球環境の問題やエコ、まだまだ多くの課題がありそうです。(U)

牛乳パックの空き容器を使用してケーキを焼くというアイデアには驚きました。早速自分でも作ってみました。書かれていたとおり、出来上がりの形が羽子板に似ていて、おめでたい気分になりました。(E)

心にゆとりを

最近運動をしていて思うことです。が、運動が荒い人をよく見掛け、みんな何か時間に追われていて、心にゆとりがないのでは、と思う今日このごろです。

一日に少しでも自分を見つめ直す時を持つと思うています。(K)

「広報みのかも」を読んでの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

- ・アビタ美濃加茂店
- ・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

