

食生活 だより

市食生活改善推進員から～



夏に取れた貯蔵のきくカボチャは、冬至に食べると風邪をひかないといわれています。煮物やてんぷら以外にその甘さを生かして、お菓子作りができますので紹介します。

フンポイントアベニューに残ったカボチャはポタージュスープなどにすると無駄なく使えます。



素材の甘みを生かしたプリン
カボチャのプリン

■作り方

HOW TO COOK

- 1 プリンの型の内側にバターを塗る。
- 2 カラメルを作る。鍋にグラニュー糖を入れ中火にかけ、濃いあめ色になったら水を入れる(急激に沸騰するため注意)。その後、型に流し入れる。
- 3 カボチャを4等分くらいに切り、ラップをしてレンジで7～8分軟らかくなるまで加熱し、中身をくりぬいて裏ごしする。
- 4 卵を泡立てないように溶きほぐし、裏ごししたカボチャと混ぜる。
- 5 牛乳、生クリームを鍋に入れて温め、三温糖を溶かし4に一気に入れて混ぜ、型に入れる。
- 6 オープンの天板に乗せ、天板の中に深さ1cmくらいの湯を張り170度で30分焼く。

材料 (4人分)

カボチャ	200g
バター	適量
卵	3個
牛乳	300cc
生クリーム	100cc
三温糖	60g
カラメル	{ グラニュー糖 80g 水 大さじ1



皆さんからの意見

ちょっとびっくり。

このページは皆さんからの「意見などを紹介しています。」

8月1日号の特集「ブラジル移住100周年」を読んで①

以前、ドラマを見て、ブラジルへ渡航した経緯や苦労が分かりましたが、今回の特集で、あらためて歴史や苦労を知ることができました。また、習慣・文化の違いも紹介されていたので、理解を深め共生していきたいです。(H)

8月1日号の特集「ブラジル移住100周年」を読んで②

ブラジル人とのかわりや移住の歴史について分かりやすく説明があり、理解が深まりました。子どものクラスや近所にもブラジル人が住んでおり、生活習慣や考え方の違いを感じることも多く、もともとお互いが知り合う交流を深めるべきだと思います。(I)

また、交流年として、リトルワールドの割引券が付いており、本場のサンパを見るきっかけとなり、非常に良いことだと思いました。(J)

8月1日号の特集「ブラジル移住100周年」を読んで③

「ブラジル移住100周年」を読み、移住された人々の苦労がよく理解できたと同時に、今後の日本の将来も考えさせられます。現在の経済状況から、また数十年後には日本からブラジルへの移住も考えられるかもしれません。日本に戻ってきた日系二世三世の人々を大切にしなければならぬと思いました。(O)

8月1日号の特集「ブラジル移住100周年」を読んで④

「ブラジル移住100周年」はすぐく考えさせられました。スペシャルインタビューのバルボザ・仲・美知枝さんの話は、その苦労と経験を生かして、今活躍されている姿に感動しました。

また、文化や習慣の違いでは、ごみやピアスの考え方、生活習慣の違いに納得し、やはり話し合いが大切なんだと実感しました。(U)

愉快的な仲間たち

第39回

手話ソングクラブ ら・ら・ら



わたしたち手話ソングクラブ「ら・ら・ら」は、手指や体を使って歌っています。年齢に関係なく、歌のレパートリーもいろいろで、童謡から流行歌、演歌などみんなで楽しく歌っています。単語表現ではなく、歌の意味をつかんで、みんなで表現方法を考えながら作り上げた手話ソングは、わたしたちの宝物です。

出張発表、指導もいたしますので気軽に声を掛けてください。また、興味のある人は、毎月第4土曜日の午前9時30分から11時30分まで

中央公民館の5階で練習していますので、見学に来てください。お待ちしております。



文化の森での発表の様子 (MT文化発表会にて)

※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

「環境シリーズ」を読んで

「始めよう。マイバック生活」の記事がありました。やっと美濃加茂市で始まり、ゴミが減少すると良いですね。マイバック生活に慣れる習慣を身に付けようとして努力しているところです。(A)

講演会に行きたいけれど

広報15日号には、有名な人の講演が多くあり心誘われましたが、その一歩がなかなか踏み出せずいつも行かないままです。文化会館が自由席なのも行かない理由の一つかもしれません。(E)

植物の力に癒されて

この夏、こんなに暑くて雨が降らない日が続いても、国道248号線沿いにきれいに咲き誇るポーチュラカに目を見張り、感心して通りました。(K)

「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

