

広報うま

平成18年

5.1
No.30

ずっとずっと眺めていたい
この景色を守るために
私たちにできること

ヘルスメイト直伝 今月の健康レシピ

かわいいうさぎもち

白あんにバナナを包み込んだ香りの良い、かわいいうさぎもちです。

材料(12個分)

もち粉 125g、砂糖 80g、水 200cc、バナナ 1本、白あんこ 350g、片栗粉(バットに敷くものと手粉用)、食紅少々

準備

- 片栗粉をバットに敷く
- バナナを2cmの輪切りにし縦1/4に切る
- 白あんこを12等分し、バナナを包む

作り方

1. 厚手の鍋にもち粉と砂糖を入れ、よく混ぜ合わせる。
2. 水を1の中に注ぎながら、滑らかに溶く。
3. 弱火で2を混ぜながら焦がさないように煮る。
4. 片栗粉を敷いたバットに煮えたもち粉を返し、12等分する。



宇城市食生活改善推進員協議会豊野支部

5. 手に片栗粉を付け、バナナを包んだ白あんこをもち粉で包み、やや円形に整える(うさぎの形に見えるくらい)。
6. 金ぐしをガスコンロで焼き、うさぎの耳の印を焼き入れる。
7. 食紅を小皿に出して、竹ぐしの先に付け、うさぎの目を描く。

〈1人分栄養価〉エネルギー 120kcal、たんぱく質 3.6g、脂質 0.4g

めしもり

▶消防団の操法大会(8ページ参照)を取材。放水の瞬間をカメラに収めようと、火点のすぐ横でカメラを構え、シャッターチャンス待ちました。ところが、よけるタイミングが遅れ私にも命中。全身びしょ濡れになった“肥”でした。(肥)

▶学生時代、市外で下宿していたころのこと。久々に実家に帰った時、山の緑がやけに目に染みました。見慣れた景色のはずなのに、「故郷の良さって離れて初めて気付くなあ」。新緑がまぶしいこの季節。ふと、あの時の感動を思い出しました。(あさり)

▶4月7日～9日にフラワーフェスタが開催されました。写真班として会場内を撮影していましたが、つつい花よりも子どもたちを写してしまいました。どの子どもも皆、最高の笑顔。思わず抱き締めたくなりますね。(極)



宇城 彩時記 〈其の二〉

菜の花の堤防

—三角町大口にて—

3月から4月、国道266号を三角方面に向かっていくと、ひととき目を引く光景があります。不知火海を望む堤防に長さ約800mにわたって咲く菜の花。中山間地域直接支払制度大口集落協定の地域おこしグループ「菜の花会」が4年前から植えたものです。「車内からのごみ捨て防止にも一役買っている」と地元の人たちは話します。

撮影日時 平成17年4月10日
撮影者 本田國義(松橋町西下郷)
作品名 春爛漫

ふるさと宇城の風景を、第1回宇城市写真コンテスト入賞作品と共にご紹介します。

わたしたちの街

平成18年3月末現在(前月比)

- 人口 64,231人(－157)
- 男性 30,280人(－130)
- 女性 33,951人(－27)
- 世帯数 21,638戸(+14)
- 面積 188.55km²