

平成20年

1.1
No. 60



賀正

2008年 元旦

12月1日
松橋保育園で餅つき大会

地産
地消

イチゴ

ケーキの上で輝きを放つ

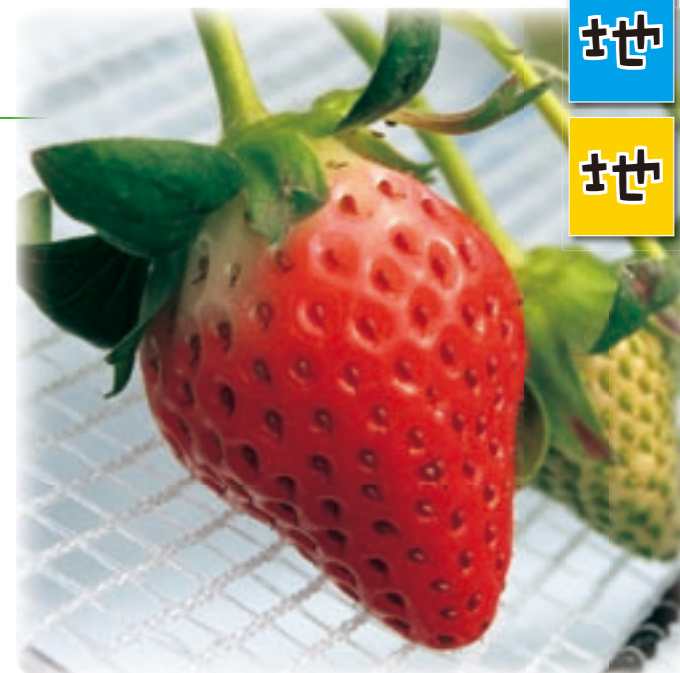
真紅の愛らしい姿は

まさに「果物の女王」。

ビタミンCたっぷりの

甘酸っぱくみずみずしい果汁、

春を思わせる甘い香りが魅力。



旬の簡単レシピ

いちご大福

材料 (10個分) 1人分 110kcal

上新粉 40g、白玉粉 80g、砂糖 60g、水 230cc、
イチゴ小 10個、あんこ 150g、片栗粉 適量

作り方

- ①イチゴのへたをとり、10等分したあんこでイチゴの先端が出るように包む。
- ②上新粉と白玉粉・砂糖を耐熱ボウルに入れ、水を少しずつ加えながら滑らかになるまで混ぜる。
- ③②にラップをかけて電子レンジで2～3分加熱し、一度レンジから取り出し混ぜる。再びフタをし2～3分加熱する。
- ④さらに2分加熱し、生地に粘り・透明感が出てきたら大丈夫。粘りが足りなかったら、さらに1～2分加熱する。熱いうちに片栗粉を敷いたバットに出し、10等分してイチゴを包む。



協力：宇城市食生活改善推進員協議会 豊野支部

わたしたちの街

平成19年11月末現在(前月比)

- 人口 63,969人 (-4)
- 男性 30,189人 (-4)
- 女性 33,780人 (±0)
- 世帯数 22,002世帯 (+14)
- 面積 188.56km²

▼うきうき花のバスツアーの取材で「アフリパーク豊野」に行きました。産地直送なので新鮮な野菜や果物がどっさり。しかも安い。「都会なら絶対こんな安い値段じゃ売ってないよなあ…」思わず両手いっぱい買ってしまった。 (コナ)

▼「マリと子犬の物語」という映画を見ました。その後、3歳と2歳の子どもを見掛けました。兄が妹の手をしっかりと握り、まるで守っているようでした。感動映画を見た後だけに、いつも以上に微笑ましい光景でした。 (極)

▼粉っぽい脱脂粉乳と石けんみだいにカチカチのマーガリン、そんな学校給食の中で楽しんでいたイチゴジャム…という思い出に、周囲の男性陣からの賛同は得られませんでした。…当時から辛党だったってこと! (コナ)

おもしろ