

7月 July

保健カレンダー

お問い合わせ

●住民福祉課保健指導室 ☎82-2111

【7月分】

3日(金) ごっくん教室 申し込み制	13:00~14:00
乳幼児健診	13:30~
(通知者以外は14:30~)	
9日(木) 元気っ子クッキング	10:00~12:00
10日(金) 旭川がん検診センター送迎検診 申し込み制	
22日(水) 移動献血車来町	
23日(木) 栄養教室	10:00~13:00
28日(火) ~31日(金)	
小学6年生二種混合予防接種(町立診療所)	

※会場は保健福祉センターです!

【8月分】

7日(金) もぐもぐ教室	
乳幼児健診	
20日(木) ~21日(金) エキノコックス症検診	
24日(月) 子育て相談	

<地域子育て支援センター>

申し込み・お問い合わせ

地域子育て支援センター (☎82-5100)

<親子遊び体験教室> **予約制**

17日(金) テーマ「1歳児さんジャブジャブ池」	……10:00~11:30
24日(金) テーマ「2歳児さんジャブジャブ池」	……10:00~11:30
31日(金) テーマ「3・4歳児さんジャブジャブ池」	……10:00~11:30

<遊びの広場>

(毎週月・火・水曜日プレイルーム開放) …… 9:00~12:00

1日・6日・7日・8日・13日・14日・15日・21日・22日・27日・28日・29日

※会場は地域子育て支援センターです!

おいしい手料理

レンジで“チン”なのに、本格派の和風スイーツ

【わらびまんじゅう】

わらび粉を使った和菓子です。わらび粉は「蕨(わらび)」の根から採れるでんぷん。粘性が強いので、鍋で作るのは大変な作業ですが、電子レンジで作ればとても簡単においしく作ることが出来ます。

<材料> (8個分)

- 本わらび粉…25g
- 砂糖…60g (グラニュー糖、きび糖、黒糖など好みのもの)
今回はきび糖を使用
- 小豆こし餡(あん) …200g (1個当たり25g)
- きな粉…適量 ●水…110g



<作り方>

- ① 餡を1つ25gに丸めておく。
- ② 耐熱ボウルにわらび粉を入れ、水を少しずつ加える。砂糖も加えてよく混ぜます。
- ③ ラップをかけ、電子レンジ(600W)で1分間加熱。取り出し後、木べらを使ってよく混ぜます。この時は少し固まりが出来ますが、まだシャボシャボした状態。
- ④ さらにラップをかけ電子レンジでもう一度1分間加熱。取り出して再び混ぜる。2度目は全体に固まってきます。
- ⑤ 再度ラップし、さらに電子レンジで1分間加熱。3度目に取り出すときは、全体が透明になり強い粘りが出ているはず。レンジの熱量の違いでこのような状態にならない場合は、よく混ぜ電子レンジの加熱を繰り返します。
- ⑥ きな粉をふるっておいたパットか板の上に取り出します。材料は広がっていくので、板上で落ち着くまで少し間を置き、表面にきな粉が入らないように二つ折りにします。これがまんじゅうの生地になります。
- ⑦ 二つ折りにした生地を転がしながら、細長く約30分程度まで伸ばします(この時熱いので注意)。
- ⑧ 棒状にした生地を手刀(小指を上手にを使って)で8等分にします。
- ⑨ 8等分に小分けした生地をひとつずつ直径4分程度の円形に広げ、用意しておいた餡をのせます。生地を四方からつまんで持ち上げ、餡を包みます。
- ⑩ 餡を包んだまんじゅうを並べ、茶こしできな粉を上からふりかけ完成です。

<応用>

餡を包まず、好みの厚さに切り分け、きな粉をまぶすと、おいしい「わらび餅」になります。その時は好みに砂糖の量を多めにするといいでしょう。

※わらび粉として市販されている商品の中には、わらび粉以外のでんぷんが入っているものがあります。そのような粉を使用すると、餅に弾性がない出来上がりになってしまいます。本わらび粉を使用してください。入手できない方には実費でお分けできます。ご連絡ください。

※出来上がったら、一両日中に食べてください。冷蔵、冷凍は向きません。もちもち、とした弾性がどんどんなくなります。

(和菓子教室主宰・高瀬 順子さん)

【食べて健康・豆知識】

餡(あん)の材料に使われている小豆の主成分は糖質とたんぱく質です。栄養的な特長はビタミンB₁、カリウム、食物繊維を豊富に含んでいます。

ビタミンB₁は、糖質の代謝を促進して脳へのエネルギーを供給し、疲労回復、夏バテ防止などに有効です。不足すると疲れやすく、集中力が低下し、むくみやすく、脚気になることもあります。

カリウムは塩分を体外に運び出し、高血圧を予防します。食物繊維は生活習慣病や便秘を改善します。

今回のレシピで作ったわらびまんじゅうは、1個約80kcalです。

(住民福祉課栄養士 中村 弘美さん)

インターネットでも情報満載!!

広報ひがしかわのバックナンバーや町の情報がリアルタイムにインターネットで紹介されていますので、こちらのチェックを忘れず!

■東川町オフィシャルサイト <http://town.higashikawa.hokkaido.jp/>



本誌の印刷には、大豆インクを使用しています。また用紙には再生紙(100%)を使用しています。