

9月 September

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

【9月分】

4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~)
11日(金) 栄養教室		10:00~13:00
14日(月) ~30日(水)	後期高齢者健診 (町立診療所)	
30日(水)	1歳6カ月児健診	12:30~

※会場は保健福祉センターです！

【10月分】

1日(休) ~1月15日(金)	インフルエンザ予防接種
2日(金)	もぐもぐ教室、乳幼児健診
6日(火) ~9日(金)	ポリオ予防接種
14日(水)	栄養教室
19日(月)	子育て相談
30日(金)	3歳児健診

<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

4日(金) テーマ「作ってみよう(制作)」	10:00~12:00
25日(金) テーマ「まんまるちゃん作り」	10:00~12:00

<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・2日・7日・8日・9日・14日・15日・16日・28日・29日・30日

※会場は地域子育て支援センターです！

おいしい手料理

秋風に吹かれながら、手作りの本格和風おまんじゅうでお月見はいかが？

【利久まんじゅう】

<材料> (13個分)

- 薄力粉……100g
- 黒砂糖……60g
- 砂糖……20g
- 水……20g
- 重曹……2g
- 水……2g
- こしあん……390g

重曹は水で溶かす

<作り方>

- ① こしあんは13等分して丸めておきます。薄力粉はふるっておきます。
- ② 黒砂糖、砂糖、水を合わせて中火にかけます。沸騰しないように注意し、混ぜ溶かします。
- ③ ②を冷まし、水に溶いた重曹を加えて混ぜます。
- ④ 薄力粉を加え、白い粉が見えなくなるまで、へらを使ってさっくりと混ぜます。
- ⑤ 薄力粉をあらかじめふるってあるバットの上に取り出し、粉を入れ込まないように二つ折りしながら、生地がこねられるように滑らかにします。
- ⑥ ⑤の生地を13等分(1個当たり約15g)し、あんを包んで俵型に整えます(この時余分な粉を払いましょう)。
- ⑦ クッキングペーパーを敷いた蒸し器に並べ、霧吹きしてから露取り用に布きんを掛け、蒸し器のふたをしたら、強火で10~12分間蒸して完成。

※「利久まんじゅう」の名前は、戦国時代の茶人、千利休が好んで食べたことに由来すると伝えられているそうです。「休」の字を使わないのは、料理の世界で忌み嫌われる習慣があるからだそうです。

(和菓子教室主宰・高瀬 順子さん)

【食べて健康・豆知識】

皆さんはこしあん派？ それともつぶあん派？

あんにもいろいろな種類があり、こしあん、つぶあんに好みが分かれると思います。

こしあんは、小豆を煮た後にていねいにつぶしながら皮を取り除き、ふるいにかけてこした滑らかなあんのこと。

一方つぶあんは、小豆の皮を残したまま練ったあんのことで、練る時にある程度の粒がつぶれるのでつぶあんというのだそうです。

昔はあんを手作りする家庭が多くありましたが、今は市販品が大量に出回っていて家庭で作る方が減っているようです。自分の畑で採れた小豆で作るあんの味はまた格別でしょう。各家庭で味付け方法が代々受け継がれていると思いますが、糖分量は控え目にしましょう。

地元で作った安心、安全な小豆を使ってあんを作り、「地産地消」でご賞味ください。東川の名水で入れたお茶も忘れずに！ 今回の利久まんじゅうは、1個97kcalになります。おいしいからといって、1度に2個は食べ過ぎ。適量は1個です。

(住民福祉課栄養士 中村 弘美さん)