

4月 April

## 保健カレンダー

お問い合わせ

●保健福祉課保健指導室 ☎82-2111

## 【4月分】

- 2日(金) もぐもぐ教室 **申し込み制** 13:00~14:00  
乳幼児健診 13:30~  
(通知者以外は14:30~)
- 16日(金) 栄養教室 10:00~13:00
- 26日(月) 子育て相談 **予約制**

※会場は保健福祉センターです！

## 【5月分】

- 7日(金) ごっくん教室  
乳幼児健診
- 18日(火) ~21日(金) ポリオ予防接種
- 18日(火) 栄養教室
- 20日(木) 元気っ子クッキング
- 27日(木) 1歳6カ月児健診

## &lt;地域子育て支援センター&gt;

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**

- 16日(金)「1歳児さんこいのぼり作り」……10:00~11:30
- 23日(金)「2歳児さんこいのぼり作り」……10:00~11:30
- 30日(金)「3、4歳児さんこいのぼり作り」…10:00~11:30

## &lt;遊びの広場&gt;

毎週月、火、水曜日プレイルーム開放… 9:00~12:00  
5日・6日・7日・12日・13日・14日・19日・20日・21日・26日・27日・28日

会場は幼児センターです。



## おいしい手料理

町内の農業簿記勉強会グループ「涼風(すずか)」会員の農家の主婦の皆さんが、町の主産品・米の加工食品、米粉を使っておいしい料理メニューを研究しています。そこで今月から、数ある米粉料理の中で好評のレシピをご紹介します。その第1弾は、春らしい和菓子「さくら餅」です。

## 【簡単! もちもち、さくら餅】

&lt;材料&gt; (10個分)

- |                         |                              |
|-------------------------|------------------------------|
| ●桜の葉の塩漬け…10枚            | ●白玉粉…20g <sup>2</sup>        |
| ●水…100ミリリットル~110ミリリットル  | ●米粉…60g <sup>2</sup>         |
| ●食紅…少々                  | ●砂糖 (なんでも) …20g <sup>2</sup> |
| ●サラダ油…少々                |                              |
| ●小倉あん…250g <sup>2</sup> |                              |

餅皮

&lt;作り方&gt;

- ①たっぷりの水に塩漬けの桜の葉を半日くらい漬けて塩抜き (ときどき水を変え、軸のあたりに少し塩気が残る程度)。
- ②ボウルに白玉粉を入れ、用意した水のうち少量を加えて団子状に練る。
- ③団子状の白玉粉に残りの水を加え、米粉と砂糖を加えて泡だて器でよく混ぜる。水 (少々) で溶いた食紅を加え、生地をピンクに色付ける。
- ④ホットプレート (フライパン) にサラダ油を薄く敷き、弱火で加熱して熱しておく。
- ⑤③の生地 (大さじ1強くらいの量) をおたまで楕円形に流し入れ、こげ目が出ないように1分間程度ゆっくりと焼く。
- ⑥表面が乾いたら裏返してさっと焼き、焼き面を上にしてバットに取り出す (焼いている途中で表面が白っぽくなりますが、問題はありません)。
- ⑦あんを10等分に分けて1個ずつ丸める。
- ⑧⑥で出来上がった餅皮であん⑦をくるっと巻き、水気を切った桜の葉①で包んで完成。

※小豆、米粉は、農家では「気の葉」といわれています。「やる気」「元気」の基になります。ぜひお試しください。米粉は道の駅・ひがしかわ道草館で売っています。普通の上新粉でもできますが、米粉を使ったほうが滑らかな出来上がりです。

(石本 宝子さん)

## 【食べて健康・豆知識】

米粉はうるち米、もち米両方のことを指すようですが、主流はうるち米。特に、市販されている米粉は上粉といわれるもので、上新粉よりさらに細かい種類のもので。

東川産の美味しいお米で米粉が作られ、麺やパン、お菓子類に加工され、広く町内の皆さんの食卓にのぼるといいですね。

今回のさくら餅1個のカロリーは、約100kcalになります。  
(保健福祉課栄養士、中村 弘美さん)