

食 季節の健康レシピ

豆腐のうぐいす団子と白酒



【材 料】

★豆腐のうぐいす団子

(6人分)

絹こし豆腐	150 g
白玉粉	100 g
きなこ	大さじ3
A 砂糖	大さじ2
抹茶	小さじ1

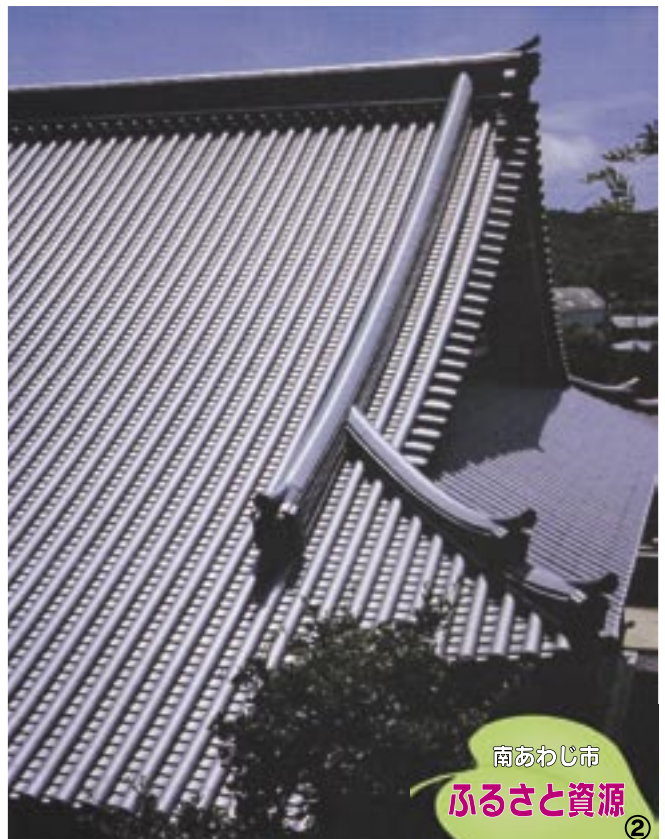
【作り方】

- ①絹こし豆腐と白玉粉をボールに入れ、混ぜ合わせる。しっかりと混ぜ合わせ、個数分に丸める(一人3~4個)。
- ②熱湯で①をゆでる。浮いてきたら、さらに2分ゆで、水に取る。
- ③Aを混ぜ合わせ、水気を取った②にまぶす。
(熱量103kcal、たんぱく質3.6g)

★白酒 (10人分)

酒かす	50 g
水(湯冷まし)	300cc
砂糖	50 g
白ワイン	50cc
牛乳	200cc

- ①酒かすと水、砂糖をミキサーに入れ、混ぜ合わせる。
- ②①をボールに取り出し、白ワインと牛乳を混ぜ合わせる。冷蔵庫で冷やす。
(熱量48kcal、たんぱく質1.4g)



南あわじ市

ふるさと資源 ②

▲400年の伝統を刻んだ淡路瓦

淡路瓦 全国一のいぶし瓦

発色の美しさと色もちの良さが際立つ淡路瓦。この地は「瓦をつくるために用意された神秘の土」といわれるほど良質の土に恵まれ、三州瓦、石州瓦と並ぶ瓦の三大産地となつていきます。

近世の淡路瓦の始まりは、慶長年間(一五九六～一六一五)とされ、寛永年間(一六二四～一六四四)になると、津井を中心に生産活動が発展し、今日では日本に誇る生産地に成長しています。

街角「はばタン」

近頃、市内のあちらこちらで「はばタン」を見かけませんか。

市役所の玄関には「ようこそはばタンマット」が敷かれ、公用車にも「はばタン号」が登場。一番大きなのは何と言っても国道の中山峠にある「巨大はばタン看板」です。また県などが実施する工事現場では、看板に「花いっぱいのはばタン」が描かれています。

市民の方々からもPRにご協力いただいております。北阿万の休耕田では「はばタン花壇」が出現。石材店か

国体日より 第14号

はばタン通信

国体推進室 ☎50・3036

213日

国体まであと...



▲石造はばタン



▲工事看板に描かれたはばタン



▲はばタン号



▲はばタンマット

ホームページを開設

十月に開催される国体に向け、市のホームページに国体特集コーナーを開設し、多くの情報を全国に発信していく予定です。