

イチゴで  
簡単クッキング

イチゴ大福

<材料(5個分)>

- 切り餅…200g
- 砂糖…大さじ3
- 水…50cc
- 片栗粉…適宜
- 練りあん…150g
- イチゴ…5個

<作り方>

- ①鍋に砂糖と水を合わせて火にかけて沸騰させ、シロップを作る。
- ②イチゴをあんで包み、あん玉を作る。
- ③切り餅を耐熱皿に広げ、水少々を振り、やわらかくなるまでレンジで加熱する。
- ④③を鍋に移し、弱火にかけてシロップを数回に分けて加え、木ベラで練り込む。
- ⑤④を片栗粉をふったバットに入れ、粉をまぶしながら5等分に丸める。
- ⑥⑤を1個ずつ薄く丸く伸ばし、あん玉をのせて包む。



◆1人分の栄養価  
エネルギー 230kcal  
タンパク質 4.2g  
脂質 0.5g 塩分 0.2g



関口さんちの

イチゴ

【イチゴ】  
ビタミンCが豊富で風邪予防や美肌効果がある。また、血を作るビタミンといわれている「葉酸」も含まれているので、貧血予防にも効果的。

真つ赤な実と緑のヘタが目に見える鮮やかな特産品のイチゴ。関口斗央さん・香奈代さん夫妻(芳志戸)は、ご両親と一緒に10年ほど前からハウスでイチゴを育てています。関口さんが栽培しているイチゴは「とちおとめ」。甘みと酸味のバランスがとれた日持ちのよい品種です。収穫期は11月から翌年5月まで。JAはが野のほかに、学校や保育園にも納入されています。斗央さんは「イチゴの味をよくするには土壌が大切。自家製たい肥を使い、よい土づくりに研究しています」と話します。また、5〜6年前からは地元老人会を、昨年は南高根沢保育園の園児たちをイチゴ狩りに招待しました。老人会の人たちも保育園の園児たちも大変喜んでくれたそうで「これからも続けていきたい」と笑顔で話してくれました。おすすめ食べ方を香奈代さんは「やっぱりそのまま食べるのが一番。ツヤがいいのをおいしいです」と教えてくれました。



きりとり

3213390001

芳賀町祖母井1020

芳賀町企画課広報広聴係  
行先

料金受取人私郵便  
宇都宮東郵便局  
2202  
差出有効期限  
平成23年8月  
31日まで



(山折り)

(山折り)

※町への要望などで回答を求める場合は、住所・氏名などの連絡先をご記入ください。広報紙面への氏名掲載を望まない場合は、ペンネーム欄にご記入ください。

氏名	年齢
住所	
電話番号	
ペンネーム	※こちらにご記入の場合、掲載はペンネームを使用させていただきます

わたしは3歳

3歳のおこちゃまを大募集!! 自慢の写真を送ってね。右の封筒をご利用ください。写真返却の場合は企画課窓口まで。メールでの応募もお待ちしております(携帯電話不可)。  
☒kouhou@town.haga.tochigi.jp 2月号は1/15締切



りこ  
中上川梨子ちゃん  
(西水沼)

了さん☆佳奈子さん  
毎日元気いっぱいです。アンパンマンが大好きで、いろいろなキャラクターのものまねをして遊んでいます。これからもずっと元気いっぱいいてください。



としや  
岡山智哉ちゃん  
(八ツ木)

治正さん☆由美さん  
「大きくなったらウルトラマンになる!!」と言って、毎日頑張ってごはんを食べています。いっぱい食べて大きくなってね。



りの  
早坂凜乃ちゃん  
(八ツ木)

昌寿さん☆美恵さん  
優しいお兄ちゃんのこと大好きな凜乃。いつもお兄ちゃんのものまねばかり。体は小さいけれど常にフル充電いつもパワー満点です!