

食改さんの おすすめレシピ COOKING

vol.5

酒田市食生活改善推進員がおすすめするレシピをご紹介します。

利休まんじゅう

黒砂糖のまろやかな甘さとこしあんがよく合います。



今月のレシピは食育の日（19日）に市ホームページで公開します ▶

材料(12個分)

- ・黒砂糖(粉末)・・・80g
- ・水・・・・・・・・大さじ3
- ・重曹・・・小さじ1／2弱
- ・薄力粉・・・・・・・・100g
- ・薄力粉(手粉用)・・・約大さじ4
- ・こしあん・・・・・・・・240g
- ・クッキングシート(4cm×4cm)
- ・・・・・・・・・・・・・・・・12枚

下準備

- ・こしあんを12等分にして丸めておく。
- ・蒸し器に湯を沸かす。

作り方

- ①鍋に黒砂糖と水を入れ、弱火にかけ混ぜながら黒砂糖を煮溶かし、ザルで濾して冷ます。
- ②重曹を小さじ1杯の水(分量外)で溶き、①に加える。そこに薄力粉をふるい入れ、粉っぽさがなくなるまで混ぜる。
- ③手粉用の薄力粉をふった台の上に②の生地を置く。手にも手粉用の薄力粉をつけ、生地を折りたたみながら耳たぶより少しやわらかくなめらかな状態にする。棒状にまとめ、12等分にする。
- ④③を直径4cm～5cm程度に伸ばしたら、こしあんを包んで形を整え、閉じ目を下にしてクッキングシートの上に乗せる。
- ⑤蒸し器の中敷きの上に固く絞った濡れ布巾を敷き、その上に④を並べる。霧吹きで④に水をたっぷりと吹きかけ、蒸し器にセットする。水滴が落ちないように布巾で包んだ蓋をして、強火で蒸気があがる状態にし、10分蒸す。



☎健康課健康係 ☎24-5733

新刊紹介

徳川か、豊臣か。

吉川 永青／著 中央公論新社



「本能寺の変」における織田信長の死後、豊臣秀吉との「天下取り」の行方は、徳川家康の懐刀・石川数正が握る…。徳川を出奔し、豊臣の知恵袋となった石川数正を描く長編小説。

一般図書

AIはどのように賢くなってきたのか

倉光 君郎／著 岩波書店



古代のアルゴリズムの発見から、コンピュータの登場、プログラミング言語の発明と、深層学習を経て現代のAIに至るまで、AIの発展の歴史をわかりやすく紹介する。動画が見られる二次元コード(図書館利用可)付き。

中高生向け

ロケットペンギンとあかちゃんクジラ

ロケットくれよん／文 北村 人／絵 世界文化ワンダーグループ

児童絵本



暗くて怖いと海に潜れないあかちゃんクジラ。そこでペンギンとあざらしきょうだいは、勇気づけようと歌いはじめ…。元気がでるリズムカルな歌で応援をする物語。ジャケットそでに歌が聞ける二次元コード(図書館利用可)付き。©TRC

市税などの納期

種 別	納期限	お問い合わせ
国民健康保険税 (普通徴収)第3期	9/30 (水)	納税課管理係 ☎26-5720
介護保険料 (普通徴収)第6期		高齢者支援課 介護給付係 ☎26-5363
後期高齢者医療 保険料 (普通徴収)第3期		国保年金課 高齢者医療係 ☎26-5729

- ◆コンビニエンスストアやスマートフォンを使った納付もできます。
- ◆便利な口座振替の手続きがお勧めです。

献血にご協力をお願いします

月日	受付時間	場所
9/17(休)	13:30～15:30	日本海総合病院(あきほ町)
9/18(金)	9:00～11:30	酒田警察署(上安町一丁目)
	13:30～15:30	十坂コミセン
9/19(土)	9:30～11:30 13:00～15:30	こぴあコープ酒田(泉町)
9/23(水)	10:00～12:00 13:30～16:00	いろは蔵パーク(上本町)
10/1(休)	9:30～11:30	(株)ユアテック酒田営業所 (京田二丁目)
10/3(土)	10:00～12:00 13:30～16:00	イオンタウン酒田(泉町)

- ◆特にO型の400ml献血のご協力をお願いします。
- ◆予定は変更になる場合があります。
- ☎健康課健康係 ☎24-5733

チャレンジ! ♪

ごみ減量とリサイクル



生
ごみの水切りに
ご協力ください

もやごみの約40%は水分です

7月のごみの量 2,875ト

前年同月に
比べて
-42ト