

ヘルシークッキング

よもぎだんご



材料 (25個分)

あん (市販のものでも可)

小豆 250g、砂糖 300g、
塩 ひとつまみ

よもぎ (ゆでた後の分量) 100g

重曹 小さじ1

① 米粉 90g、もち粉 210g、
小麦粉 20g、ぬるま湯 250cc

② 塩少々、砂糖大さじ1

きな粉 50g

作り方

- ① 小豆を煮てあんを作っておく。(市販のものでも可)
- ② 摘んだよもぎをよく洗い、重曹を入れた熱湯でゆで、水にさらす。水切りして細かく刻み、すりつぶす。
- ③ ①をボールに入れ、ぬるま湯を少しずつ加えて耳たぶ程度にこねる。
- ④ ぬれぶきを敷いた蒸し器に入れて、強火で約30分蒸す。
- ⑤ 蒸しあがったら取り出し、②を加えて十分にこねる。
- ⑥ 少し冷めたらよもぎを加え、よく混ぜる。
- ⑦ あんを適当な大きさに丸めておく。
- ⑧ 団子を取り分けてあんを包み、きな粉をまぶす。

★1個分	エネルギー	139kcal
	たんぱく質	3.8g
	脂質	0.8g
	食塩相当量	0.1g

ポイント

早春のよもぎは色や香りがとてもよく、栄養価も高いそうです。ひなたぼっこがたら、たくさん摘んで、ゆでて冷凍保存しておくくと便利です。粉の割合はお好みでどうぞ。



健康推進員
高井 寛子 さん
(河原)

綿向雑感

日野町長 藤澤 直広

立春が過ぎても綿向山は雪化粧。麓の西大路公民館では西大路ユースクラブ50周年記念セレモニーが現役会員とOB会員をはじめ地域の関係者が参加し、和やかに開催されました。飯室ユースクラブ会長は「『次の時代は青年たちが築くん』という思いを胸に今後も活動します」と力強く挨拶。また、「キセキ50年の歩み」の冊子が発行されるとともにスライドで紹介されました。綿向山5合目への山小屋の建設、キャンプや駅伝大会など元気な若者の姿がありました。懐かしいのはフォークダンス。舟木一夫の「高校3年生」にも「僕ら♪フォークダンスの手をとれば♪甘く匂うよ黒髪が♪」とあります。こうした活動は現在にもつながっています。恒例の「どろんこバレー」は大盛況、県外からもたくさんさんの参加があります。地域とともに歩むユースクラブの若者は眩しいほど輝いています。OB会員も当時を振り返り懐かしさで一杯。今も地域の要と

して活躍いただいています。こうした町民の皆さんによって、今年3月、日野町は町村合併60周年を迎えることが出来ました。「故郷は近きにありてつくるもの」。町に誇りと愛着をもってさらに歩みを進めましょう。

ところで「助け合って生きる社会」の大切さが再確認された3・11東日本大震災から4年になります。未だに仮設住宅で不自由な生活を強いられている人、営業の再開ができない人など被災地の大変な状況は続いています。とりわけ、福島原発の状況は深刻です。核燃料はもとより汚染水の処理の目途もたっていない。原発はトイレのないマンション」と言われるように放射性廃棄物の処理技術もないまま稼働してきた無謀さが厳しく問われています。こうした中、またぞろ「安全神話」によって再稼働に向かっていくことに心配の声があがっています。

市場経済至上主義から脱却し、「自然と共生する社会」「助け合って生きる社会」「心豊かに暮らせる社会」の実現めざし力を合わせましょう。