

市民の 広場 Citizen's Plaza

*やさしい!
「いちじく」の
デザート



田 原市では、露地やハウスでいちじくの栽培が行われているのをご存じですか。数回にわたって「料理」をご紹介しますが、今回はそんな「いちじく」を使った、おいしいデザートをご紹介します。さあ、チャレンジ!
いちじく大福



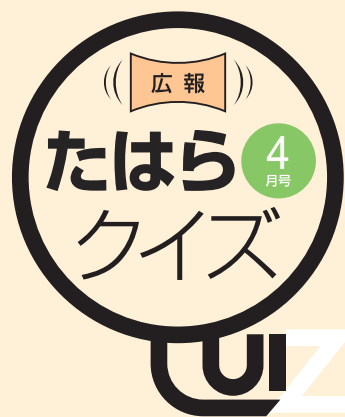
材料(10個分)：いちじく(1) 2個(白玉粉)180g、片栗粉(少々)、砂糖(110g)、水(適宜)、こしあん(200g)

作り方

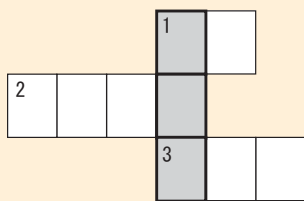
いちじくの皮を手でむき、縦四つ割りにし、約1cm角に切ります。分量のこしあんを10等分し、いちじくを包んで丸めます。白玉粉を細かくつぶし、砂糖とともに耐熱容器へ。水を少しずつ加えながらよく混ぜ、耳たぶぐらいの柔らかさにします。

の容器にラップをして、電子レンジ(強)で2分間加熱。その後、いったん取り出してよく混ぜ、再びラップをして2分加熱。最後にもう一回取り出してよく混ぜ、ラップをし、透明感が出るまで(1分程度)加熱すると生地 completion 程度。片栗粉の上に を取り出し、10等分します。熱いうちに を包み、形を整えれば出来上がりです。

いちじくには「フィシン」というタンパク質分解酵素が含まれています。食後の消化促進には打つてつけのフルーツなんですよ。



1から3までの問題を解いてマス埋めましょう。太枠の部分を上から順番に並べると答えです。今月の広報をよ〜く読むとわかるよ。



1 は就職や転勤、進学、進級など、環境が変わる季節。新しい場所や人間関係に慣れるまでには時間がかかり、特にストレスがたまりやすくなるため、心身の不調に注意が必要です。

2 1月6日(土)から約2か月半にわたって開催してきた渥美半島まつり。3月25日(日)

盛況のうちに幕を閉じました。平成19年3月に策定した「田原市男女共同参画推進プラン」では、目標都市イメージを「 が自分らしく輝けるまち・たはら」としています。

応募方法「はがきに、クイズの答え・住所・氏名・年齢・電話番号と、広報たはらへのご意見・ご要望などを必ず記入して、広報たはらへお送りください。正解者の中から抽選で10名の方に記念品を差し上げます。締め切り「4月20日(金)必着 あて先「〒441-3492

(住所不要)田原市役所 広報たはら

【3月号の答え】ひっこし

(応募総数35通中、正解34通、当選者の方のみ発送をもって発表に代えさせていただきます)

今月の納税

水道料・下水道使用料金 (2・3月分)

国民健康保険税 (第1期分)

介護保険料 (第1期分)

= 4月25日(木)

以外 = 5月1日(火)

納期限