

みんなで学ぶ鹿児島の食



食育レシピ

～郷土料理編～

【健康総務課 216-1492 (FAX216-1242)】



■作り方

- ①小麦粉と重曹を混ぜ、ふるいにかける
- ②水と酢をボウルに入れ、黒砂糖(粉)を溶かす
- ③①に②を少しずつ加えながら、混ぜ合わせる
- ④③を型に流し込んで蒸し器で蒸す(最初は強火で約40分、次に中火で約10分)
竹ぐしを刺して、何もついてこなければ出来上がり

(1人分の栄養成分：エネルギー274kcal)

ひとくちメモ

- 黒砂糖・小麦粉・重曹など身近な材料だけで作れる素朴な蒸し菓子。重曹でふっくらと蒸し上がるので「ソーダ菓子」とも呼ばれ、昔からお茶請けとして家庭でよく作られてきました。
- 意外と簡単にできるお菓子なので、家族一緒に「我が家のふくれ菓子」を作ってみませんか。

むかしなつかし

ふくれ菓子

■材料(12人分)

黒砂糖(粉)..... 400g	水..... 2カップ
小麦粉..... 500g	酢..... 1/4カップ
重曹..... 大さじ1/2	



カメラトピックス

camera topics
市政の動きを写真で紹介

9月29日(火)～10月2日(金)



セーフコミュニティ 現地審査

本市の取り組みの説明や現場視察などの現地審査が、海外からの審査員を迎えて実施されました。講評では、「素晴らしい取り組みをしている。さらに取り組みを充実させて、より安全な住みよいまちにしてもらいたいと思っている」と高い評価を受けました。

10月1日(木)



交通局バス施設移転

新栄町と浜町に新しいバス施設が完成し、これまで高麗町にあった中央営業所が、2つの営業所に移転しました。この日、新栄営業所で行われた開所式には、関係者や地元住民などが出席し、新施設の開所を祝いました。

10月3日(土)



市民みんなで考える安心安全なまちづくり

「第11回鹿児島市安心安全まちづくり市民大会」を、宝山ホールで開催しました。安心安全に関する功労者の表彰や講演会のほか、地域の防犯パトロール隊などによる天文館周辺のパレードを行い、安心安全なまちづくりをアピールしました。

10月6日(火)



第52回市戦没者追悼式

中央公民館で行われた戦没者追悼式には、森市長や遺族など約300人が参列しました。今年は戦後70年の節目の年となることから、戦争の悲惨さや平和の尊さを次の世代へ継承していくため、若い世代を代表して小学生2人が献花を行いました。

10月10日(土)



かごしま環境未来館入館者100万人達成！

かごしま環境未来館の入館者が100万人を達成し、10日・11日に開催された「環境フェスタかごしま2015」でセレモニーが行われました。10日に開館7周年を迎えた同館には、この日も多くの人々が訪れ、体験イベントなどを楽しんでいました。

10月17日(土)・18日(日)



アジアン・鹿児島2015

音楽などの芸術を通して交流を深める「アジアン・鹿児島2015(かごしまアジア青少年芸術祭)」。10回目の節目を迎えた今回は、アジア各国・地域のほか、姉妹都市であるアメリカ・マイアミ市からも参加者を迎え、国際色豊かに開催されました。