



友情を育むライオンズ公園

今月は、西根地区に新しく整備された友情を育むライオンズ公園を紹介します。

「さまざまな世代の人が集まる場所に」と西根ライオンズクラブが市有地に整備し、市が寄贈を受けた「友情を育むライオンズ公園」は、大更コミセンや大更学童保育クラブ、来春オープンを迎える予定の8テラス(市交流複合施設)の近くにあります。

広さ882平方メートルの敷地内には、小山が造成され、芝



が一面に張られています。中央には、水飲み場があるほか、市は今年度中に、石製ベンチの設置を予定しています。

まちなかの憩いのスポットとして利用してみませんか。



住宅に囲まれているため、ボールなどを使用する場合はフェンスを越えないよう注意してください。

寄贈いただきました

公園は、西根ライオンズクラブが結成55周年記念事業として整備したもので、7年3月5日付けで、市へ寄贈いただきました。

市食生活改善推進員連絡協議会

Vol.20

八幡平キッチン

～伝えよう郷土料理～

今月は

赤飯



1人あたり
264kcal
塩分 0.6g

調理時間
約 90 分

- 今月の担当 -
松尾地区の皆さん



昔から、小豆の赤色には魔除けの効果があると言われており、ご先祖様の霊を迎える際に災いを避けるという意味を込めて、お盆になると赤飯が作られてきました。

小豆には、カリウムなど水溶性の栄養素が多く含まれているため、ゆで汁を使う赤飯は、栄養を効率的に摂取できるレシピです。

- 材料 - 【10人分】

もち米…5合	A	小豆のゆで汁
小豆…1/2合		…1と1/2カップ
紅しょうが…少々		砂糖
		…大さじ1と1/2
		塩…小さじ1
		酒…50cc

作り方

- ① もち米をといで、米がたっぷり漬かるくらいの水に入れ、一晩浸しておく。
- ② 小豆は、小豆の量に対し、5倍の水を入れ、強火にかける。沸騰したらゆで汁を捨て、再び同量の水を入れる。煮立ったら弱火にし、30分程度煮てザルにあげる。このとき、ゆで汁は取っておく。
- ③ ②のゆで汁をAの分量で味付けをする。
- ④ 米を水切りし、②の小豆を混ぜて15分蒸す。米が蒸し上がったなら③を全体にかけ、再度15分蒸す。
- ⑤ 器に盛って紅しょうがをのせる。