



健康だより 5月

食生活編

☎ 73-1333 福祉保健課
皆さんのちょっとした工夫、
アイデア料理を教えてください！

★ おばあちゃんの知恵袋 ★

ある会の集まりの時、春らしいおやつのお話が出ました。ちょうど3月終わりの春まもない頃です。『春みつけ』と摘んで来て、お団子を作った話や、「傷口にようつけようたでなあ」と、昔を思い出してのおばあちゃんの知恵袋話がいっぱい出てきました。

さて、ここで問題です。いったい何のことを話題に話していたかわかりますか？

そうです。よもぎですね。もしかして、『よもぎって何？』って方いらっしゃるでしょうか？お団子やおもちに入っている、春らしい若草のい〜い香りの素です。最近ではお店に行っても買えばすぐに食べれる時代になりましたが、自然の恵みをいただき、自分で作れる『楽しさとおいしさ』そんな昔から伝わる『おばあちゃんの知恵袋』を大切にしたいですね。

今回は、集まったおばあちゃんの知恵袋から発案の、ちょっと変わった『草もち』をご紹介します。

(広報が届く頃は、よもぎの季節は過ぎていると思います。ぜひ、来年『春みつけ』と賞して、ためしてみてください。)

おばあちゃんの若草もち (命名：春みつけ)

【4人分】

- もち米..... 150g
- 水..... 200cc
- 塩..... 適量
- よもぎ (新芽の葉先)..... 適量
- こしあん (市販)..... 200g

【作り方】

もち米は洗い、分量の水にしばらく浸けてから普通に炊く。
こしあんは、10個に丸めておく。
摘んで来たよもぎは、洗ってさっと茹で、すり鉢でよくする。
もち米が炊けたら、塩で少し味をつけてから粒が半分つぶれるくらいにすりこ木でつぶす。つぶれたらこれによもぎを加え混ぜ、これも10等分にする。
のもち米を丸く薄くのばし、まん中にあんこをのせ、もち米で包み込む。



保健 & 福祉行事カレンダー

月	日	曜日	受付時間	行事名	対象	会場
5	10	水	8:30~10:00	セット検診 (循環器, 胃, 大腸, 肺, 子宮がん検診)	相谷・牧谷・町浦富	鳥取いなば農協浦富ふれあい館
	11	木	8:30~10:00	セット検診 (循環器, 胃, 大腸, 肺, 子宮がん検診)	浜浦富	県漁協浦富支所
	15	月	9:30~11:30	定例健康相談		岩美すこやかセンター
	16	火	13:30~14:30	フッ素塗布	フッ素塗布 2回目以降のお子さん	岩美すこやかセンター
	17	水	8:30~10:00	セット検診 (循環器, 胃, 大腸, 肺, 子宮がん検診)	田後	田後コミュニティセンター
	18	木	13:30~14:00	BCG接種	平成17年12月17日~平成18年2月18日生まれ	岩美すこやかセンター
	22	月	8:30~10:00	セット検診 (循環器, 胃, 大腸, 肺, 子宮がん検診)	蒲生	蒲生活性化施設 (一寸法師の館)
6	29	月	13:00~13:30	1歳6か月児健康診査&フッ素塗布 (初回)	平成16年8月1日~平成16年10月31日生まれ	岩美すこやかセンター
	31	水	10:00~10:30	離乳食講習会		
	2	金	13:30~14:00	ポリオ生ワクチン投与	平成17年7月1日~平成17年9月30日生まれ	
	9	金	13:30~13:45	6歳児歯科健診	平成12年4月2日~平成12年7月31日生まれ	