



# 夏にぴったり!さわやかすももゼリー



## さっぱりスイーツでクールダウン

「完熟して収穫したすももはそのまま食べてもとても甘く、冷やさないことでより甘味を感じられるのでぜひお試しください」  
杉・五兵衛の堅島五兵衛さん(74歳)



暑い夏に市の特産品「すもも」を使ったさわやかなゼリーはいかがですか。すももの酸味には疲労回復効果があると言われていて、皮ごと使えば、ビタミン、ミネラル、食物繊維を逃さず摂ることができます。夏のデザートとしてお試しください。

すももは杉地区の杉・五兵衛で収穫したメスレーとハニーローザの2種類を使用。品種により見た目も味も全く変わるので作り比べてみては。収穫時期(6~7月)には杉・五兵衛で販売もされています。



(冷却時間は除く)

### 材料(4人分)

- すもも 中2個(100g)
- 水 150cc
- 砂糖 大さじ4
- 粉ゼラチン 5g
- 水 大さじ1と1/2

※すももの甘さは品種によって差があるので砂糖の量は好みで調整してください。

### 作り方

- (1)すももは種を取り除き、皮ごと1cm角の角切りに。粉ゼラチンは水を加えて10分置いておく(A)。
- (2)小鍋に切ったすもも・水・砂糖を入れて中火にかけ、沸騰前に火からおろす。
- (3)小鍋に(A)を加えてよく溶かし、容器に静かに注ぎ入れる。粗熱をとり、冷蔵庫で2時間冷やし固める。

栄養価(1人分) エネルギー:50kcal / たんぱく質:1.2g / 脂質:0.3g / 炭水化物:11.3g / 食塩相当量:0.0g

全レシピを市ホームページに掲載中!



メニューの詳細は健康づくり・介護予防課(保健センター内)(☎841・1458、☎840・4496)へ。

◀キリトリ線▶

## クイズ de 広報

答えは広報の中!

今月のプレゼントはこちら!  
枚方凍氷 定番のメニューから選べる  
かき氷ペアチケット



三矢町4-1 ☎841-2237

枚方市駅から徒歩7分のかき氷店「枚方凍氷(ひらかたとうひょう)」は4月にリニューアルし、イートインの座席が増設されました。定番のメニューは全11種類。冬季には焼き芋の販売も。テイクアウト可。7月・8月は定休日なし。

抽選で各3人に(A)枚方凍氷のかき氷ペアチケット(B)クリアファイルと図書カード(500円分)と枚方家族缶バッジが当たる!

### 問題

枚方市が平成31年に行ったふるさと生き物調査では、○種類の動物や昆虫が確認されました。○に入る言葉は?

- (1)7531 (2)531 (3)31

先月の答え  
(2)



▶応募方法 専用フォーム(上記コード)またははがき・メール・ファクスに住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号、クイズの答え、応募する賞品(AまたはB)、広報ひらかたの感想を書いて市広報プロモーション課(〒573-8666)へ。8月15日必着。1人1通。当選者の発表は賞品の発送をもって代えさせていただきます。

☎広報プロモーション課☎841・1258、☎846・5341、  
✉kouhou@city.hirakata.osaka.jp

市役所へのお問い合わせは

## 枚方市コールセンター

☎072・841・1221

平日:午前8時~午後7時  
土・日曜、祝日:午前8時~午後5時

☎807・3066 24時間受付

## ひらかた健康ほっとライン24

フリーダイヤル

☎0120・513・080 24時間対応

医師や看護師などが相談に応じます

☎保健医療課

☎807・7623、☎845・0685

### 人の動き [6月末現在]

人口	39万4777人[前月より197人減] (男:18万8943人 女:20万5834人)
世帯	18万5360
※人口・世帯数は住民基本台帳による	
転入	946人
転出	1018人
出生	206人
死亡	331人

発行:枚方市 〒573-8666 大垣内町2丁目1番20号  
19万900部作成(1部当たり38.06円/印刷・配布費用)  
編集:市長公室 広報プロモーション課 ☎072・841・1258、☎846・5341

広報ひらかたが  
届かないときは  
配布委託先(株)タイコク  
☎0800・222・1330  
次号の配布は8月27日(日)~31日(木)です。

