



枚方キッチン
Vol.108

イチゴで彩る イタリア生まれのデザート

旬のイチゴを使った、見た目も華やかなパンナコッタ。イチゴは小粒のものを選ぶと味が凝縮され、濃厚な仕上がりになります。自然な甘味と酸味を生かし、バニラエッセンスやラム酒を少量加えることで、砂糖を控えても満足感のある味わいに。素材の味と香りを楽しめるデザートです。

◆パンナコッタは牛乳と生クリームを使ったイタリア生まれのデザートです(Panna=生クリーム、Cotta=煮た)。

新規就農者であり、招提北町でイチゴを栽培しているかたおか苺園の片岡駿(25歳)さん。直売やイチゴ狩り(2月から)も実施。



栄養価(1人分) エネルギー: 179kcal / たんぱく質: 3.0g / 脂質: 12.2g / 炭水化物: 14.3g / 食塩相当量: 0.1g

メニューの詳細は健康づくり課
(☎841・1458、FAX841・3039)へ。



イチゴのパンナコッタ



(冷却時間を除く)

材料(4人分)

水…………… 大さじ2
ゼラチン(粉) …… 5g
生クリーム…………… 100ml
牛乳…………… 140ml
砂糖…………… 大さじ2
バニラエッセンス… 少々
ラム酒(※)…………… 大さじ1
【イチゴソース】
イチゴ…………… 100g
(15粒程度)
蜂蜜…………… 大さじ1
レモン汁…………… 小さじ1/2
※子ども用ではラム酒を除く

作り方

- (1)容器に水を入れたあとゼラチンを振り入れてふやかす。
- (2)小鍋に生クリーム、牛乳、砂糖を入れて弱めの中火にかけ、やさしく混ぜ続ける。ゼラチンは沸騰させると固まりにくくなるため沸騰直前で火を止め、(1)を加えて完全に溶かす。バニラエッセンスとラム酒を加える。
- (3)(2)の鍋を氷水を張ったボウルに重ねてゆっくり混ぜ、粗熱をとる。容器に流し入れてラップをし、冷蔵庫で1~2時間冷やす。
- (4)イチゴは洗ってヘタを取り、8mm角に切る。
- (5)深めの耐熱ボウルに(4)、蜂蜜、レモン汁を入れて軽く混ぜる。ラップをふんわりかけて電子レンジ(600W)で1分半程度加熱し、粗熱をとって冷蔵庫で冷やす。
- (6)(3)に(5)をかけて完成。

全レシピを市ホームページに掲載中!



◀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!

煮干し拉麺 アンチョビーの
好きなラーメン1杯



香里ヶ丘3-11-1 CONOBA香里ヶ丘B-113 ☎845-4577

煮干し粉を練り込み、麺自体にだしが溶け込む唯一無二の自家製「出汁麺」が自慢のお店。1番人気の「あっさり煮干しラーメン」は青森の煮干しと京のかつおだしが調和する逸品。営業時間は11時~14時30分・17時~21時。火・水曜の夜、木曜定休。提携駐車場あり。

抽選で各3人にA「煮干し拉麺 アンチョビー」のお好きなラーメン1杯引き換えチケット BクリアファイルとQUOカード(500円分)と枚方家族缶バッジが当たる!

問題

市では保育士資格のある人を対象に短時間から勤務先を探せる就職サポート「ちょ〇〇とほいく!」をトライアル実施中。〇に入る言葉は?

(1)びっ (2)こっ (3)こん

先月の答え
(3)



▶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(☑または②)、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。2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、FAX846・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

FAX807・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

看護師や医師などが相談に応じます

FAX0120・531・665

※市ホームページにファクス専用相談シートあり

人の動き[12月末現在]

人口 39万926人[前月より411人減]
(男:18万6676人 女:20万4250人)

世帯 18万8456

※人口・世帯数は住民基本台帳による

転入 1079人 転出 1264人

出生 170人 死亡 396人