

坂 うめじろう まんじゅう&グッズ&イラスト 「まんじゅう」

町の木である梅の実のペーストが白あんの中に入っている、さっぱりとした甘さのおまんじゅうです。おまんじゅうの皮には坂うめじろうの焼き印を押しています。



販売価格 箱入り（5個入り）1,250円（税込）
ばら売り（1個） 230円（税込）

販売場所 役場企画財政課、町民センター、シモハナ Hall、
小屋浦ふれあいセンター、アジアリゾート・スパシーレ、
ALOHA CAFE Pineapple、古民家Barあめのちハレ、
酒匠米匠おかの、ナイスムラカミ坂店、花房屋、
蜜屋本舗（呉市）※蜜屋本舗は箱入りのみの取扱いです。



※予約は、役場企画財政課（☎820-1507）で承ります。

「グッズ」



ぬいぐるみ
大 3,000円
小 1,000円



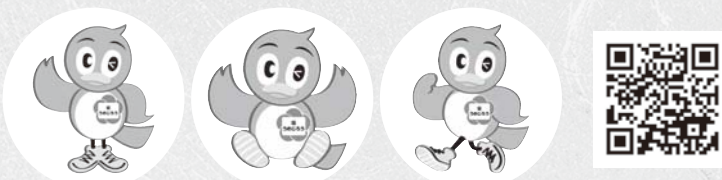
キーホルダー
300円



トートバッグ
700円

販売場所 役場2階企画財政課、町民センター、シモハナ Hall、横浜ふれあいセンター、
小屋浦ふれあいセンター、ALOHA CAFE Pineapple

「イラスト」



※イラストの使用については、QRコードからご確認、ダウンロードしてください。

「LINE スタンプ」



購入はこちら
120円（16種類）

問合せ 役場企画財政課 ☎820-1507



店頭には春野菜たちが並び始め、暖かい春の訪れを感じますね。
春が旬の野菜はみずみずしくてやわらかいのが特徴で、ビタミン類やミネラルなどの栄養素が豊富です。また、食べたときに独特の苦みや香りを感じるものが多いのも特徴です。
春野菜を料理に取り入れて新しい季節へ向けて、からだのメンテナンスを行いましょう。



☆春野菜のミモザサラダ

材料	4人分	1人分	
春キャベツ	200g	50g	
新たまねぎ	80g	20g	
菜の花	80g	20g	
スナップエンドウ	8本	2本	
生ハム	12枚	3枚	
たまご	2個	1/2個	
A	りんご酢	大さじ2	大さじ1/2
	砂糖	小さじ1	小さじ1/4
	こしょう	少々	少々

116kcal 塩分0.6g



ミモザサラダは緑色の葉野菜、卵白の白、卵黄の黄色を使って作ります。黄色い粒状の卵黄が春の花「ミモザ」の花のように見えることから名づけられました。

<下準備>

春キャベツ：食べやすくちぎる。
新たまねぎ：薄切りにし、お皿に広げて15分置く。
スナップエンドウ：へたと筋をとる。
菜の花：軸を少し切り落とし、きれいに洗う。

<作り方>

- ゆでたまごを作る。
- 菜の花とスナップエンドウを2～3分、歯ごたえが残る程度にゆでて、ザルにあげる。
- 菜の花は食べやすい大きさに切り、スナップエンドウは縦に割り、大きいものは長さを半分にする。
- ゆでたまごの殻をおき、白身はみじん切り、黄身はザルで裏ごしする。
- 皿に春キャベツ、新たまねぎ、③の菜の花とスナップエンドウを盛りつけ、生ハムをのせて、ゆでたまごの白身と黄身を散らす。
- Aを混ぜ合わせてドレッシングを作り、食べる直前に⑤にかける。
(お好みのドレッシングで食べるのもいいですね。)

毎月19日は「食育の日」！
3月19日は家族一緒にご飯を食べよう。

失敗しない「ゆでたまご」の作り方

- 鍋にたまごが浸かるくらいのお湯を沸騰させ、たまごを入れる直前に酢大さじ1と塩小さじ1/3を加える。
- お玉を使って割れないように、たまごをそっと入れる。
- 湯がボコボコ沸騰しない程度の火加減でゆでる。
- お好みの固さにゆでて火を止め、冷水にとって冷ます。

ゆで時間
8分：半熟
11分：やや固ゆで
13分：固ゆで

- <ポイント>
- 常温に戻さず、冷蔵庫から出したてのたまごを使う。
 - たまごのカーブが緩やかな方に、軽くヒビを入れる。(殻がむけやすくなる。)
 - 殻が割れて白身が漏れるのを防ぐため、酢と塩を加える。(酢と塩には、たまごの主成分であるたんぱく質を凝固させる働きがある。)
 - 水からではなく、お湯からゆでる。
 - ゆでたら冷水にとる。(殻と中身の間に水がたまり、中身が収縮して、むきやすくなる。)
 - 水の中で殻をむく。(割れ目から殻と中身の間に水がしみ込み、滑りがよくなる。)