

小さなごちそう

わたしの街からお届け

川原のお母さんたちの ふわっふわ「シフォンケーキ」

材料 (20cm 型)

(A) 生地

卵黄 ……80 グラム (4個)
砂糖 ……80 グラム
油 ……80cc
薄力粉 ……160 グラム
塩 ……小さじ 1/4
牛乳 ……160cc
バニラオイル ……10 滴

(B) メレンゲ

卵白 ……280 グラム (7個)
砂糖 ……60 グラム

作り方

(A) 生地

- ①薄力粉と塩を合わせ、2回ふるいにかける。
- ②ボールに卵黄と砂糖の1/3を入れ泡立て器でしっかり混ぜる。
- ③ざらつきがなくなったら残りの砂糖を2回に分けて入れ、その都度しっかり混ぜる。(白っぽくもったりなるまで)
- ④油を入れてよく混ぜ、牛乳とバニラオイルを加える。
- ⑤④に①を入れ、ダマができないようによく混ぜる。

(B) メレンゲ

- ⑥卵白に砂糖を3回に分けて入れ、ツノが立つくらい泡立てる。
- ⑦(A)と(B)を合わせて焼く
- ⑧さらに(B)をお玉で1杯入れ、ゴムベラで混ぜ合わせる。
- ⑨残りの(B)を入れ、手早くゴムベラで混ぜる。
- ⑩型に入れる。
- ⑪175℃で予熱したオーブンに入れて、170℃で25分焼く。



レシピ作成中の様子

(北勢町川原)

地域の女性がレシピ作成。4月27日(土)の小さなごちそう体験で市内外の親子らと共に調理しました。

同じレシピを紹介中



いなべ市公式
キッチン



小さなごちそう体験

ジャガイモ収穫体験

- 日時 6月1日(土) 9:30 ~ 11:30
- 場所 川原多目的集会所(北勢町川原 916-2)
- 参加費 1,000 円(1人あたり)
- 申込方法 ホームページから

※他にもさまざまな体験があります。ホームページをご確認ください。

☎ いなべグリーン・ツーリズム推進委員会 (政策課内)

☎ 86-7741 🌐 <http://www.inabe-satoyama.com/>



生活情報
「まいめる」



携帯用
「モバイルサイト」

救急医療情報

- 三重県救急医療情報センター ☎ 059-229-1199
- いなべ医師会(在宅当番医) 🌐 <http://inabe-med.or.jp/>
- 医療ネットみえ 🌐 <http://www.qq.pref.mie.lg.jp/>

人口情報(平成31年4月1日現在)

総人口: 45,527 (-98)
世帯: 18,169 (+34)
男: 23,148 (-34) 女: 22,379 (-64)



いなべ市情報誌 Link6 月号(vol.186) 令和元年5月1日発行

発行/いなべ市 編集/企画部 広報秘書課 〒511-0498 三重県いなべ市北勢町阿下喜 31

☎ 0594-86-7740 ☎ 0594-86-7857 🌐 <https://www.city.inabe.mie.jp/>