

小さなごちそう

わたしの街からお届け



同じレシピを紹介中



いなべ市公式
キッチン



川原のお母さんたちが作る しっとり「ロールケーキ」

材料 (4人分)

【スポンジ生地】

卵 ……………9 個
小麦粉 ……………90 グラム
グラニュー糖 ……130 グラム

【クリーム】

生クリーム ……………400cc
グラニュー糖 ……40 グラム

【具材】

バナナ ……………3 本
桃・みかん (缶詰) …… 適量

作り方

【スポンジ生地】

- ①卵を卵黄と卵白に分ける。
- ②卵白にグラニュー糖の1/3を入れ、しっかり泡立てる。
- ③卵黄に残りのグラニュー糖を入れ白っぽくもったりするまで泡立てる。
- ④②に③を入れ、ゴムべらで混ぜ合わせる。(②のすじが残るくらい)
- ⑤④に小麦粉をふるい入れ、しっかりと混ぜ合わせる。
- ⑥オーブンの天板にクッキングシートを敷き、⑤を流し入れ、ゴムべらで平らに伸ばす。
- ⑦230度のオーブンで15分焼き、冷ます。

【クリーム】

- ①生クリーム、グラニュー糖の順にボウルに入れる。
- ②①を泡立てたら冷蔵庫で冷やす。

【仕上げ】

- ①冷めたスポンジを裏返す。
- ②①の上部3cmを残してまんべんなく生クリームを塗る。
- ③②の下部に芯になるバナナを幅いっぱい1列に並べる。
- ④間をあけてみかんを1列に、さらに間をあけて桃を1列に並べる。
- ⑤バナナ側のクッキングシートの端を持ち、巻き寿司のように巻く。



北勢町川原での
小さなごちそう
体験で調理

小さなごちそう体験

☎ 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/>



こんにゃく作り体験

芋から作る手作りこんにゃくは絶品です。

- 日時 3月7日(土) 9:15 ~ 12:00
- 場所 立田会館(藤原町篠立 2450-6)
- 参加費 800円(1人あたり)
- 定員 10人
- 申込方法 ホームページまたは電話

かかし作り体験

自分だけのオリジナルかかしを作りましょう!

- 日時 3月14日(土) 9:30 ~ 12:00
- 場所 夢かなえ荘(藤原町762)
- 参加費 500円(1人あたり)
- 定員 10人
- 申込方法 2月10日(月)以降にホームページまたは電話



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(令和2年1月1日現在)

総人口: 45,713 (+27)
世帯: 18,556 (+29)
男: 23,362 (+10) 女: 22,351 (+17)

