

「田んぼアート」デザインを募集します！

募集テーマ：**みんなに愛される土浦こまち**

今年も、みなさんに愛される「土浦こまち」のデザインを募集し、新たな小町の里の風景を作っていきます。

募集作品の内容／

- 緑色を背景色として黒(紫)、赤(茶)、黄、白の5色。
- 細い線の文字や細かい模様は表現できません。
- アート会場(縦45m×横25m程度)に入るもの。
- 作品は、手書き・データを問いません。
- 一人で何点でも応募できますが、未発表で自作のものに限ります。

締切／4月28日(木)必着

応募方法／所定の応募用紙またはA4版程度の用紙に住所、氏名、年齢、電話番号を記入のうえ、作品を郵送、持参、またはデジタルデータ(ファイル形式はJPG、またはPDF)をメールで

表彰／最優秀賞(1点、副賞地元のお米一俵)

その他の注意事項／

- 応募された作品・データは返却しません。応募作品の著作権は主催者に帰属します。
- 応募に係る費用は、応募者負担とします。
- 他の著作物の著作権などの侵害の恐れのある場合、受賞を取り消す場合があります。
- 作品は「田んぼアート」事業に適するように、適宜修正します。
- 応募者の個人情報、本応募に関わる業務でのみ使用します。

問 農林水産課(〒300-8686 土浦市大和町9-1
☎826-1111 内線2711 ✉nourin@city.tsuchiura.lg.jp)



食生活改善推進員の 健康料理



No.125

抹茶ケーキ

材料・分量(8人分).....

ゆで小豆	小1缶(200g)	ベーキングパウダー	
小麦粉	70g	小さじ1弱	
抹茶	小さじ2弱	卵	2個

作り方.....

- ①よく洗った牛乳パックをねかせて長い面を切り取り、ケーキ型を作る。
- ②ボウルに卵を割りほぐし、泡だて器で卵がとろりとなるまで十分に泡立てる。
- ③小麦粉とベーキングパウダーをあわせて②をふるい入れ、泡を消さないようにさっくりと混ぜ、抹茶・ゆで小豆を混ぜ込む。
- ④③のケーキ種を牛乳パックに流し入れ、揺らして平均にならす。
- ⑤ラップをかけて電子レンジで加熱する。(500Wで4分30秒、600Wで4分弱)

今回ご紹介するのは「抹茶ケーキ」です。ケーキ型は牛乳パックを利用します。『ケーキ作りはオーブンを予熱したり、準備が面倒』と敬遠している方でも、電子レンジで簡単にできます。

緑茶は、栽培方法や製造法によって煎茶、番茶、ほうじ茶、玉露、抹茶などに分かります。煎茶は一般的なお茶で、その年の最初に摘まれた一番茶が品質もよく、高価です。番茶は、時期を過ぎたやや固い茶葉で作り、安価で味もさっぱりしています。ほうじ茶は煎茶を焙り、香ばしさを引き出したお茶です。玉露は、新芽が開き始めた頃に日陰にして、うま味が日光によって減らないようにした高級品です。抹茶は玉露と同じように日光を遮って栽培した茶葉を使用します。このとき茶葉を蒸して乾燥させたものを「碾茶」と呼び、これを粉状にしたものが抹茶です。お茶に含まれるカテキンは、抗酸化作用や、殺菌作用があります。風邪の流行る時期にはお茶うがいにも使われていますね。煎茶などは抽出液を飲みますが、抹茶はお茶の葉をそのまま飲むので、茶葉の成分を残さずとることができます。

みんなが集まる時や、おみやげにもおすすめです。是非いろいろな種類を作ってみてください。

1人分の栄養素.....

エネルギー	108kcal
たんぱく質	3.5g
脂質	1.6g
カルシウム	26mg
食物繊維	1.3g
塩分	0.2g

食生活改善推進員



早川和江さん 星野百代さん