

わが家の一品

スローライフ

スローフードのススメ



ふき菓子



ご紹介いただいた
赤石澤禾子さん

ふき菓子

今回はふきを使ったお菓子「ふき菓子」をご紹介します。ふきそのものを甘く煮詰めたふき菓子は、ふきの風味と甘さが素朴な印象を与える「ふるさと味」です。お茶うけ等にいかがでしょうか。

◆材料

水ふき } 適宜
砂糖 }

◆作り方

- ①太目のふき（水ふきがよい）を20cmぐらいの長さに切り、皮をむかずに湯がく（アクぬきと発色を良くするため）
- ②皮をむいて水につけておく（半日ぐらい）。
- ③アクがぬけたらふきがやわらかくなるまで煮る。ふきがやわらかく煮えた頃に砂糖を少しずつ加えながら、中火→弱火で煮詰める（次第に煮汁が砂糖でドロツとなります。焦げ付かせないように注意）。
- ④煮詰めたふきを箸でとり、しごきながら煮汁をしっかり切る。
- ⑤煮汁を切ったふきを大皿等に間隔を置いて並べ、冷蔵庫で冷やす（1時間から1時間半程度。凍らない程度に）。
- ⑥完全に冷えたふきを紙の上に並べ、砂糖をまぶして出来上がり。

昼夜の気温差が大きいと、色が鮮やかで美しく日持ちも良いのが特徴。飯館産の花きの中でも代表的な花です。

◆問合せ

J A そうま飯館総合支店
営農センター ☎42-0123



トルコギキョウ

飯館村の特産品

社会福祉整備基金に星義継様の白寿を祝う会から金10万円を▽いただいたて福祉会に田村賢一さん（上飯樋）から金5万円を▽社会福祉協議会へ高橋義治さん（飯樋町）か

ご寄付ありがとうございました

ひとのうごき

（平成15年8月1日現在）

人 口	今月 (前月比)	去年同期
男	3,432人 (+3人)	3,463人
女	3,474人 (-2人)	3,488人
計	6,906人 (+1人)	6,951人
世帯数	1,800戸 (+2戸)	1,776戸

◆◆ 7月1日～31日までの人口動態 ◆◆
 転入 11人 転出 10人
 出生 7人 死亡 7人

（平成12年度国勢調査後の人口です）

日照不足と低温の影響が深刻です。農業の村、飯館の生活基盤を根底から脅かすこの事態、改めて自然の力の大きさを感ぜずにはいられません。願わくは、これから少しでも良い方向に向かうよう、残暑が厳しくてもガマンしますから、夏を取り戻すような勢いで暑くなってほしいものです。

編集後記

ら金5万円、菅野和彦さん（佐須）から金10万円、佐野トミエさん（前田・八和木）から金20万円を寄付していただきました。ありがとうございました。



広報 いいたて

は再生紙を使って作られています