

材料（ミニロール1本分）

- 長いも（皮をむいて）…… 100g
- かるかん粉…… 60g
- グラニュー糖…… 50g
- 水…… 60cc
- 卵白…… 1個分
- 桜の花の塩漬け…… 6個
- こしあん…… 120g
- 緑茶（粉茶）…… 少量



茶葉を粉にして
まぜ込んでますよ

緑茶のかるかんロール

レンジで4分！
簡単に作れる



茶葉をまるごと入れる
ことで緑茶本来の成分
をおいしく頂きます

作り方

- ▶ 長いもは皮をむいて酢水に浸ける。桜は塩抜きして水気をとる。
- ▶ 卵白を泡立て、グラニュー糖 25g と粉末の緑茶を加えながら固いメレンゲを作る。
- ▶ 別のボウルでかるかん粉・水・グラニュー糖 25g・長いもを混ぜる。
- ▶ レンジ対応タッパーに生地を入れて軽く叩きながら大きな気泡を抜き、桜を中央に並べる。
- ▶ 生地に触れないよう軽くラップをかけてレンジで4分加熱。粗熱が取れたら桜側を下にしてオープンシートに置き、シートごと丸めて冷ます。

緑茶にはがん予
防、虫歯予防など
の効果があります



緑茶のチカラ
カテキンやテアニンを多く含む緑茶。コレステロールや体脂肪を減らす効果、リラックス作用、癒し効果などが期待されます。

今回は、
緑茶を使った
ロールケーキ!



きんこう

kniko harvest festival of four seasons vol.1

四季の収穫祭

町内で採れる四季折々の食材を使った健康でおいしいレシピをご紹介します！
農家さんからいただいた旬の食材や、体への効能などもお知らせします。

新茶の季節
やってきました!

錦江町産の緑茶

海岸部の大根占地区と標高 400m の山間部に位置する田代地区。この標高差により、4月上旬から5月にかけて約1ヶ月ほど新茶の収穫が行われます。深蒸し茶特有の甘みと美しい色の大根占茶。すっきりした甘みと芳醇な香りの田代茶の両方楽しんでみてはいかがでしょうか。



城下 浩一さん・朝美さん

今回の食材おすそ分け



けんこうの あしあと

健康は毎日の積み重ねが大切。このコーナーでは、いつまでも健康で幸せな生活を送るために役立つ情報を紹介していきます。

今月は「ストレスの解消法」についてご紹介いたします。

『春特有の4月病』

▶ 問合せ 保健福祉課 ☎ 22-3044

新年度が始まり期待に胸を踊らせる4月。実は、その「やる気」や「挑戦」が原因でメンタルが乱れることがあります。病気とは無縁に思える4月ですが、健康に気を付ける点がいくつもあります。どちらかと言えば躁(そう)状態で過ごす4月。その反動で5月病(うつ状態)にならないよう4月のうちに正面から向き合うことが大切です。



慣れない環境で乱れる

慣れないことや新しいことに挑戦することは意外と体力を使います。「やることは多いのに体調が悪くて進まない」など精神的ストレスで自律神経が乱れ、我慢が続くと体調不良になることも。



人間関係の変化で悩む

4月は就職や異動、進学など人間関係の変化で悩む人が増える時期です。「会社で苦手な人がいるが、仕事に行かなければならない」などの悩みが、自律神経やメンタルの乱れにつながります。



季節の変化で体調が悪い

4月気候が原因で体調不良を引き起こしているケースは意外と多く、近年は低気圧が原因で体調が悪くなる方も増えていて「低気圧男子」「低気圧女子」と呼ばれています。

あえてのブレーキ

「もっと頑張れる。まだいける!」と思っても、あえてブレーキをかけてしっかり休むことが大切です。ストレスを意識して、深呼吸を普段の生活に取り入れましょう。

抱え込まずに相談

一人で抱え込む状況を作らずに、気持ちの吐き出し口を作ることが大切です。まずは誰かに相談したり話を聞いてもらいましょう。相談できない時はストレス解消法を見つけましょう。

ビタミンBが効果的

眠くて仕方がない方は豚肉や雑穀でビタミンBを取り入れましょう。歓迎会が続く場合など、肝機能を回復するオルニチンを取ることで疲労回復効果も期待できます。

鯉のぼり、旗、兜、五月人形
どこよりも安く、紋、名入れ代不要、掲揚機、矢車品揃え

紳士用 礼服特価品揃
婦人用

予告! 盆提灯半額セール 5月20日より

☎ 22-2345 紳士用、作業、寝具
ひろくま お買い得各種入荷!

有料広告募集中

広報きんこうに掲載する有料広告を随時募集しています。広告主様のアイデアで、さまざまな用途にご利用いただけます。

広告掲載についての詳細は、錦江町役場ホームページか、錦江町役場政策企画課へお問い合わせください。

1枠(縦 50mm × 横 87mm)
月額5,000円