食育情報発信

蒲郡みかん通信③

★鏡餅の上にのるのは・・・？

いよいよお正月ですね。皆さんいかがお過ごしですか。お正月と言えばこの時期、あちこちの家庭で鏡餅を飾ると思います。この鏡餅、お餅の上には何をのせますか？正式には「ダイダイ」なのですが、「ダイダイ」は酸味と苦味が多いため、お家にある蒲郡みかんをのせる人もいますよね。蒲郡流の鏡餅は、お餅の上にみかんもアリではないでしょうか。

★作って食べて！健康づくり 蒲郡みかんアレンジレシピ

蒲郡みかんゼリーレシピ（4人分）　〈1人分168キロカロリー〉

- 蒲郡みかん果汁 …200ml
- ラム酒 ……小さじ1
- 粉ゼラチン ……5グラム
- 水 ……大さじ2
- 砂糖 ……40グラム
- 生クリーム ……50ml

〈作り方〉

① ゼラチンは分量の水にしとらせておく。
② 鍋に半量の果汁と砂糖を入れ、火にかける。
　①のゼラチンを加えて溶かす。（沸騰させない）
③ 少し冷めてから、残りの果汁とラム酒を加える。
④ 少し冷やして、とろりとしたら、生クリームを混ぜる。
⑤ 型に入れて冷やし固める。

今からが旬のみかんを食べて、健康になろう！

健康推進課 ☎67◆1151

電車で行こう！ 名鉄電車応援企画

第40回はず夢ウォーク～三ヶ根山どんどまつりコース～

はず夢ウォーク中で最も参加者が多い、冬の三ヶ根山トレッキング。山頂部からは眼下に三河湾、かなたに太平洋、振り向けば御嶽山、恵那山など冠雪の高峰まで大展望が期待できます。「三ヶ根観音どんどまつり」の厄除け祈願や接待もお楽しみください。

と　き　1月15日（日）　スタート：午前8時30分～10時
　　ゴール：午後3時まで　※荒天中止
集合場所　名鉄東幡豆駅前
コース　東幡豆駅～風越峠～鹿川神明宮～三ヶ根観音～幡豆料金所～国道247号上畑交差点～東幡豆駅　※約12.2キロ
対　象　どなたでも。ただし、小学生以下のお子さんは保護者同伴
持ち物　食べ物、飲み物、雨具
その他　申し込み不要、参加費無料。
　　歩行中の負傷などの対応は各自でお願いします。
問合先　西尾市幡豆公民館（☎0563◆63◆0130）

完歩者に先着で「市民まるごと赤い電車応援団」特製クリアファイルをプレゼント！

この企画は、名鉄西尾蒲郡線利用促進のため、沿線のイベント情報を掲載しています。

ラグーナ情報

■ラグーナテンボス「ハウステンボス歌劇団」情報

ラグーナテンボスアートシアターで、ハウステンボス歌劇団チームフラワーによる「ライ＆トゥルース～孤高の花～」の公演が始まりました。

アラビアンな宮殿で繰り広げられる嘘や真実（まこと）や夢うつつ。疑心暗鬼に苛（さいな）まれるシーク・ザハラの前に現れた美しい歌姫ジャミール。人を信じるとは、真実とはいかに……。美しい語りに誘（いざな）われるドラマティックレビュー。

1日2回公演、ぜひご覧ください。※休演日あり

入園券　大人2,150円　小学生1,200円　幼児（3歳以上）　700円
パスポート　大人4,100円　小学生3,000円　幼児（3歳以上）2,250円
問合先　インフォメーションセンター ☎58◆2700　公式サイト　ラグーナテンボス　検索

ラグーナ地域の活性化のため、イベント情報などを掲載しています。

■編集・発行　秘書広報課 ☎66◆1145　FAX 66◆1190　蒲郡市役所　〒443-8601　蒲郡市旭町17番1号　☎66◆1111