

お知らせ

ラウンジ

りづらん

子育て情報

保健情報

くらしの
情報館

からだ思いの
健幸食

写真が語る
しらかわの風景

無料相談・
献血ほか

市長の
手控え帖

からだ思いの 健幸食

豆腐ドーナツ



〈1人あたりの栄養価〉

エネルギー……147kcal
たんぱく質……3.0g
脂質……6.8g
塩分……0.2g
カルシウム……33mg

調理時間
約15分

《材料（2人前）》

- ・ホットケーキミックス粉…40g
- ・サラダ油（揚げ油）……適量
- ・絹ごし豆腐……………30g
- ・上白糖……………8g
- ・卵……………10g

《作り方》

- ①絹ごし豆腐（水切り不要）と卵をボウルに入れ、滑らかになるまで混ぜる。
- ②①にホットケーキミックス粉を入れ、粉っぽさがなくなるまで混ぜ、生地をつくる。
- ③160℃に熱した揚げ油に、生地をスプーンですくって落とし、きつね色になるまで揚げる。
※スプーンにサラダ油を付けると、生地が落としやすくなります。
- ④お好みで上白糖をまぶして完成。

～栄養士からのひとこと～

絹ごし豆腐を入れることで「外カリ、中フワ」のしっとり、もちもちの食感に仕上がります。甘味は控えめで、カロリーも抑えられるおやつです。

▶現在の清水門付近



▶絵はがき「白河名所旧城跡」
（市歴史民俗資料館蔵）



大正6年（1917）以降、城内が公園となり、桜の植栽などの景観整備が徐々に進んでいきますが、この写真はそれ以前の姿を写していると考えられます。

左上是現在の清水門付近です。三重櫓・前御門に続き、清水門の復元建設工事が進んでいます。また一つ、江戸時代の姿に近づきつつある今後の小峰城に、期待が高まります。

問 文化財課文化学芸係

☎（27）23110

小峰城は、本市を代表する歴史スポットの一つです。現在は本丸・二之丸が公園として開放され、多くの観光客や家族連れでにぎわっています。

江戸時代に藩の政治の中心であった小峰城は、戊辰戦争で落城し、その後150年以上が経過しています。右上は、明治時代後期、大正時代初期の小峰城を写した絵はがきです。正面に清水門両脇の石垣、その内側に本丸の石垣がそびえています。右から松の木が石垣に覆いかぶさるように伸びており、全体に草が生い茂っています。主が不在となつて数十年後の城の様子が分かります。

写真が語る しらかわの風景



第四話

小峰城