

からだ思いの 健幸食

たんぱく質たっぷり！
ふわふわつくね



《1人あたりの栄養価》

エネルギー……367kcal
たんぱく質……25.7g
脂質……21g
塩分……1.7g

調理時間
約20分

《材料（2人前）》

☆卵白……1個分
☆鶏ひき肉……250g
☆塩……少々
☆木綿豆腐（絹でも可）……100g
☆片栗粉……大さじ1.5
☆卵黄……1個分
☆黒こしょう……少々
☆すりおろしにんにく……小さじ1
☆すりおろししょうが……小さじ1
・しその葉……2～5枚
・卵黄……1個分
〈甘辛だれ〉
★本みりん……大さじ2
★しょうゆ……大さじ2.5
★砂糖……大さじ1.5

《作り方》

- ①木綿豆腐は水切りをし、しそは細かく刻んでおく。
- ②ボウルにつくねの材料（☆）を入れ、粘り気が出るまでよくこねる。
- ③②を小判型に成形する。フライパンに少量の油（分量外）を熱し、中火で焼き色がつくまで焼く。裏返して蓋をし、弱火で4～5分ほどじっくり火を通す。
- ④フライパンに甘辛だれの材料（★）を加えてとろみがつくまで加熱し、つくねに絡める。器に盛り付け、刻んだしそと卵黄を添えて完成。

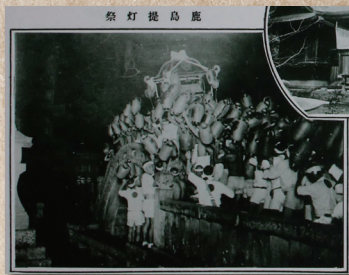
～栄養士からのひとこと～

たんぱく質は、健康な体をつくる大切な栄養素です。本レシピは、鶏ひき肉と豆腐を使い、やわらかく食べやすい食感に仕上げました。おいしく食べて、年齢とともに減りやすい筋肉を守りましょう。

▶現在の様子（令和6年度）



▶絵はがき「関の白河」
鹿嶋神社 鹿嶋提灯祭の
うち「鹿嶋提灯祭」
（市歴史民俗資料館蔵）



現在も、神輿渡御の際にはこの神橋を渡ります。提灯の明かりが夜の境内を照らし、幻想的な様子を醸し出すとともに、神輿の担ぎ手たちの力強い掛け声が響きます。

時代とともに祭りの姿は変化する部分もありますが、今も昔も、旧城下町の人びとの提灯まつりに対する想いは受け継がれ、提灯の明かりは、初秋の白河のまちを照らし続けます。

問文化財課文化学芸係

☎（27）2310

絵はがきには、鹿嶋神社境内の池に架けられた神橋の上を、神輿を担いで渡る人びとが写っています。大勢の担ぎ手が提灯を掲げる様子からは、白黒写真でありながら祭りの活気が伝わります。なお、この神橋は、明治37年（1904）に日露戦争の従軍者の健闘を祈り、寄進されたものとされています。

2年に1度行われる提灯まつりは、鹿嶋神社の例大祭として行われる、白河を代表する行事のひとつです。祭りの日には、かつての城下町の範囲を中心になくさんの人が押し寄せ、町全体が熱気に包まれます。今年も9月19日から21日にかけて行われます。

写真が語る しらかわの風景



第六話

提灯まつり