

お知らせ

ラウンジ

りぷらん

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

かぼちゃ蒸しパン



《材料（2人前）》

- ・ 蒸しパンミックス粉……50g
- ・ 牛乳……20g
- ・ かぼちゃ……30g
（うち 生地用20g、トッピング用10g）

ホットケーキミックス粉でも
代用できるワン！



《作り方》

- ① かぼちゃを一口大に切り、皮をそぎ落したら、電子レンジ（600W）で5分位加熱し、生地用20gを温かいうちにつぶす。
- ② ①に牛乳を加え、なめらかになるまで混ぜる。
- ③ ②に蒸しパンミックス粉を加え、だまがなくなるまで混ぜる。
- ④ カップに③を入れ、トッピング用のかぼちゃを上に乗せ、10～15分蒸す。串をさして、生地が付かなければ完成。

《1人あたりの栄養価》

エネルギー……105kcal
たんぱく質……1.5g
脂質……0.9g
塩分……0.3g
カルシウム……14mg

調理時間
約20分

～栄養士からのひとこと～

蒸すことで脂質を抑えられ、腹持ちも良いおやつです。
さつまいも・にんじん・甘納豆・チーズなどをかぼちゃの代わりに使用するなど、いろいろなアレンジも楽しめます。
牛乳を豆乳に代えれば乳アレルギーにも対応できます。

▶現在の様子



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



白河地方の総鎮守と称される鹿嶋神社は、白河に住む人にとって、なじみの深い神社の一つといえるでしょう。白河の旧城下町を中心に開催される白河提灯まつり（鹿嶋神社祭礼・御祭）をはじめ、初春の節分追儺祭（豆まき行事）や秋の七五三詣でも地元の方々の参加や参拝が多く、数々の行事を通して地域の暮らしに深く関わり続けています。

お参りで訪れる社殿の歴史を振り返ると、明治43年（1910）に火災が起こり、建物の多くが焼失する出来事がありました。しかし、その後すぐに地元の人びとによる再建に向けた動きが始まり、現在まで残る建物が大正6年（1917）に再建されました。

大正から昭和初頭に発行された絵はがきには、鹿嶋神社の本殿と拝殿を横側から見た様子が写っています。刊行された時期から、再建されて間もない頃に撮影されたと考えられます。神社の境内に建つ本殿・拝殿などの建物は、現在、建立から百年以上が経ち、趣きのある姿を見せています。

問 文化財課文化芸係

☎（27）2310

写真が語る しらかわの風景



第七話

鹿嶋神社