

町長だより



皆さん お元気にお過ごし
ですか

満開の桜も散り、早いもの
で今年もゴールデンウィーク
に入りました。この1年はコ
ロナ禍の影響で楽しい企画が
実行できずに残念な思いをす
る日が続いておりましたが、

先月は久しぶりに沈滞したムードを吹き飛ばす明
るい話題が二つありました。

一つは水泳の池江璃花子選手の見事な復活、そ
してもう一つはゴルフの松山英樹選手のマスタ
ーズトーナメント優勝のニュースです。いずれも
ご両人の並大抵ではない努力の賜物であることは理
解しておりますが、1年以上にわたり「コロナ禍」

で痛めつけられてきた我々の「心」を大いに癒し
てくれました。同時に、スポーツの持つ“影響
力”の大きさを再認識いたしました。

今年はこれから「東京オリンピック・パラリン
ピック」、そして県内では「とこわか国体・とこ
わか大会」の開催とスポーツのビッグイベントが
予定されておりますが、コロナ禍との関係もある
ことから無事に開催されることを祈っております。

最後に、毎度のこととなりますが、皆様には引
き続き「コロナ感染防止対策」を徹底していただ
きますようお願い申し上げます。

尚、ワクチン接種につきましては、当月下旬か
らのスタートを予定しておりますが、詳細内容に
つきましては、「広報誌の折込みチラシ」、「ホ
ームページ」等にてお知らせさせていただきます
のでご確認いただきますようお願い申し上げます。

令和3年5月

朝日町長 矢野純男

朝日町食生活改善推進協議会 クッキングプラザ

いちごの旬は春ごろで、ビタミンCが豊富
に含まれています。また、はちみつには様
々な栄養が豊富に含まれており、疲労回復
効果などがあります。

ハニーゼリー



材料(4人分)

A	ゼラチン	8 g
	水	40ml
	豆乳	100ml
	牛乳	150ml
	生クリーム	50ml
	はちみつ	35 g
	いちご	2個
	※ハニーシロップはお好みで	

作り方

- ①小さめの器にAの水を入れ、その中にゼラチンを振り入れて混
ぜ、10分程おいてふやかす。その後、湯せんをして溶かして
おく。
- ②小鍋に豆乳、牛乳、生クリームを入れ弱火にかけ、はちみつも
入れ、溶かしたら火を止める。
(沸騰させない。80℃位)
- ③①の湯せんしたゼラチンを加え、ゴムベラで完全に溶かす。
鍋底を冷水に当て、ゴムベラでゆっくりと4～5分混ぜながら
冷やす。とろみがついてきたら型に流し入れ冷蔵庫で冷やす。
- ④型から出し、好みでハニーシロップをかけ、いちごを飾る。

エネルギー	たんぱく質	脂 質	塩 分
127kcal	4.3g	7.6g	0.1g