

今月の  
おすすめ  
レシピ

Recommended Recipe

かまもち

【1人分】  
エネルギー 180kcal  
食塩相当量 0.2g



子どもたちに伝えたい郷土料理

かまもちは岩手県の郷土料理で、本市でも昔から農作業の合間に食べられるなどしてきたものです。名前の由来は、草を刈る鎌に形が似ているからとも言われています。

保育所のかまもちは、生地に上新粉を使用し、くるみの代わりにごまを加えています。

ご家庭でも郷土料理に親しむ機会を持ってみませんか。

★材料（4人分）

- 上新粉 ..... 120g
- もち粉 ..... 12g
- グラニュー糖 ..... 12g
- 玉砂糖 ..... 16g
- 味噌 ..... 小さじ2/3
- みりん風調味料 ..... 小さじ2
- ごま ..... 20g

COOKING  
作り方

- ① 玉砂糖と味噌、みりん風調味料を鍋に入れて弱火で練り、ごまを混ぜる。
- ② ボウルに上新粉ともち粉、グラニュー糖を入れ、少しずつ熱湯を加えて耳たぶ位のかたさにこね、人数分に分ける。
- ③ ②を丸く平たく広げ、①を中に入れて二つに折り、端をしっかりと閉じて鎌の形にする。
- ④ たっぷりのお湯で茹でるか、蒸す。

問い合わせ先 市役所子ども未来課子育て支援係（内線254）

主役は君だ  
TAKATA-U15

★U15とは…15歳以下の子ども達のことを意味します

このコーナーでは日ごろ、大会などでの好成績を目指し市内で練習に励んでいる子ども達を紹介します。

チーム名(学校名)

高田フットボールクラブ

団員42人

監督

とばもと き紀さん

チームスローガン

明るく 楽しく 元気よく



キャプテン  
からのコメント



- ✓ 米崎小学校
- ✓ 小野寺 陽さん（5年）

教えてもらっていることに、ただ返事をするのではなく、その意味を考えながら取り組むことを心がけています。「明るく元気に」というチームスタイルで、大会ではワンプレーを大切にしながら、一戦必勝で頑張りたいです。



※市内医療機関および金融機関等の事業所で、広報りくぜんたかたを購読希望の場合は左記発行元へご連絡ください。  
※広報りくぜんたかた3月号（No.1185）の制作経費は1部111.6円（税抜き）、発行部数は7,350部です。



令和7年3月号(令和7年3月5日発行)  
〒029-0262 岩手県陸前高田市高田町字下和野100番地  
◆電話番号 kouhou@city.rikuzentakata.iwate.jp

◆発行 岩手県陸前高田市  
0192(54)2111 FAX0192(54)3888  
◆編集 政策推進室  
◆ホームページ https://www.city.rikuzentakata.iwate.jp