



米粉をもっと身近に！ メリットいっぱいの米粉グルメ

米粉は昔から煎餅や団子、和菓子などに使われていましたが、最近では微細な米粉を作る新しい技術が確立され、これまで利用できなかったパンや洋菓子、麺類などにも用いられるようになりました。

本市でも米粉を使ったお菓子や麺、から揚げ粉などの商品が開発され、平成29年6月には、米粉の普及拡大を目的とした「とわだ米粉普及協議会」が発足されました。

米粉を使ったスイーツ教室の開催や、農マルシェへの出店などさまざまな取り組みの中で、おいしく、楽しく米粉を紹介していますので、皆さんぜひお気軽にご参加ください（詳細は、今号のお知らせ欄20ページをご覧ください）。

米粉のメリットって？

米は粉碎しても栄養価は変わりません。米の栄養価はそのままに、調理法によってとろみやもちもち感、しっとり感、さくさく感などさまざまな食感が楽しめます。

また、米粉は油の吸収率が少ないため揚げ物もサクッと軽くてヘルシーな仕上がりになり、時間をおいても油っぽくなりません。



昨年12月の米粉クリスマスケーキ講習会では、米粉でもおいしいケーキが作れることを学びました



おいしさ抜群の米粉と長芋のピザ

みんなで
出かけよう

ぐるっとNAVI ~上十三・十和田湖広域定住自立圏情報~



上十三・十和田湖広域定住自立圏圏域のイベント情報をお届けします♪

野辺地町

真冬のドリンクラリー

カードに指定された2店と参加約37店舗から自由に1店を選び、3店舗で1杯ずつ飲み物を飲んで確認印をもらいます。抽選（空くじなし）に参加し、豪華景品を当てよう！

▶前売券2,500円（2月8日(木)まで）

▶当日券3,000円

※グループでの参加は、同じコ

ースは3人まで。

とき 2月9日(金)・10日(土)

ところ 野辺地町内飲食店

受付時間・場所（両日） 午後

6時30分～8時・野坂ビル内

抽選会

10日(土) 午後6時30分～9時

30分・野坂ビル内

申問野辺地町商工会

☎0175642164

七戸町

二科青森支部60周年記念展

—鷹山宇一と二科の仲間たち—

二科青森支部が結成されて60年を迎えます。歴代支部長らの二科展出品作品や東郷青兎をはじめとした二科会員の作品を展示します。

とき 2月10日(土)～3月11日(日)

※休館日 2月13日(火)・19日(月)

・26日(月)・3月5日(月)

ところ 鷹山宇一記念美術館

問鷹山宇一記念美術館 ☎625858

東北町

第12回東北町郷土芸能発表会

東北町に伝わる郷土芸能を保持、伝承する団体が集まり、年に1度、その技を披露します。

東北町と上北町の合併を契機に始まり、今年で12回目を迎えます。

とき 2月18日(日) 午前10時～

ところ 東北町コミュニティセ

ンター未来館

問東北町社会教育課

歴史民俗資料館 ☎565598

