

食べて歩いて、健康になろう!

あの街“おいしい”ウォーキング

海に開かれた「廿日市市」にぎわいの街

由緒ある寺院と名酒を堪能する 春の休日満喫ウォーキング

JR廿日市駅に着いたら、まずは学問の神様・菅原道真を祀る廿日市天満宮へ。近くの正覚院にも立ち寄り、樹齢1300年以上の大きな楠の木を見ていこう。少し歩けば100年以上蒸留技術を守り続ける、SAKURAO DISTILLERYがある。お土産を手に入れつつ、時間の余裕があれば蒸留所見学(要予約)も楽しみたい。住吉堤防敷で満開の桜を眺めつつ進み、最後ははつかいち美術ギャラリーで作品鑑賞を楽しもう。

歩く時間:56分 歩く距離:4,150m 消費カロリー:206kcal

Start & Goal JR廿日市駅

1 廿日市天満宮 (7分 500m)

2 正覚院 (1分 30m)

3 SAKURAO DISTILLERY (インターセンター) (4分 300m)

4 住吉堤防敷 (13分 970m)

5 はつかいち美術ギャラリー (14分 1,050m)

6 JR廿日市駅 (17分 1,300m)

消費カロリー: 206kcal (100mlあたり)

約78ml分

SAKURAO DISTILLERY (ビジターセンター) 営業時間: 10時~17時 休み: 第2日曜、お盆、年末年始 ※臨時休業あり ※蒸留所見学は1週間前までに要予約、料金2000円

はつかいち美術ギャラリー 開館時間: 10時~18時 (入館は17時30分まで) 休み: 月曜(祝日の場合は翌日)、年末年始

SAKURAO DISTILLERY 直営店ビジターセンター 営業時間: 10時~17時 休み: 第2日曜、お盆、年末年始 ※臨時休業あり ※蒸留所見学は1週間前までに要予約、料金2000円

SAKURAO GIN 100mlあたり 263kcal

100mlあたり 263kcal

消費カロリー: 206kcal消費 = 約78ml分

※一般的なジンを換算



広島グルメ「SUNジュ〜SEA」 太陽の恵み・SUN! 鉄板グルメ・ジュ〜! 海の幸・SEA! おいしいものをこよなく愛するウォーキングナビゲーター。

だんだんと春も本番に。桜などの草花にも季節を感じられるはず。日中は暖かくても夕方以降には冷え込むこともあるので、上着は忘れずに。

廿日市のおいしいもの

100年以上の蒸留技術を受け継ぐ、株式会社サクラオブルフリーアンドディスティラリーが、広島産の素材を厳選してつくりあげた「SAKURAO GIN」。柑橘の香りと伝統的なジンの風味が融合した香りが特徴の「ORIGINAL」と、桜の香りのアクセントが効いた「LIMITED」の2種類がある。鼻から抜ける芳醇な香りの違いを、飲み比べて楽しんでみよう。

今回のウォーキングで ジン 206kcal消費 = 約78ml分

※一般的なジンを換算

バランスUP! 食塩量DOWN! 手早い・簡単・おいしい ワンプレートごはん

えびと厚揚げのガーリックプレート



- 材料(2人分)**
- バナメいび(殻付き) 150g
 - 厚揚げ 120g
 - マッシュルーム 6個
 - カリフラワー 1/2株(正味50g)
 - にんにく(みじん切り) 2片分
 - オリーブ油 大さじ1
 - 赤唐辛子(輪切り) 1本分
 - バター(食塩不使用) 15g
 - 白ワイン 大さじ1・1/2
 - レモン汁 大さじ1 塩 小さじ1/2
 - 粗びき黒こしょう 少々
 - パセリ(みじん切り) 大さじ1
 - ごはん 300g
 - クレソン 20g ミントマト 4個

作り方

- えびは殻付きのままキッチンバサミなどで足を切り落とし、背中に切れ込みを入れ、背ワタを取る。ボウルに片栗粉小さじ2(分量外)を入れてえびを揉んで水洗いし、キッチンペーパーで水気を拭く。
- マッシュルームは半分に切る。カリフラワーは小房に分けてさっと水にくぐらせる。厚揚げは大き目のひと口大に切る。
- フライパンにオリーブ油とにんにくを入れて中火で熱し、香りが出てきたらえびを加えて炒める。
- えびの色が変わったら、厚揚げ、マッシュルーム、唐辛子を加えて軽く焼き色がつくまで炒め、バター、白ワイン、レモン汁を加え、ふたをして火が通るまで約2分蒸し焼きにする。塩、こしょう、パセリを加えて炒め合わせる。
- 耐熱容器にカリフラワーを入れてふんわりラップをし、電子レンジ(600W)で1分30秒加熱する。
- 器にごはん、4、5を盛り、クレソン、ミントマトを添える。

Point! えびは殻付きのまま炒めると香りがよく、旨味が逃げません。唐辛子の辛味やにんにくの香りを生かして味付けの塩は控えめに。厚揚げも加え、食べ応え十分の一品です。

クイズに答えて プレゼントに応募しよう! ナンバープレイズ

次のルールに従って、空欄に数字を入れてください。

- ルール**
- たての各列、よこの各列に1~9の数字を1つずつ入れる。
 - 太い線で囲まれた3x3の枠それぞれにも、1~9の数字を1つずつ入れる。
- 空欄がすべて埋まったら、A~Dに入る数字の合計を答えてください。
- 応募方法**
- ハガキに必要事項を記入し、以下の宛先までお送りください。
- ※封書での応募も可能です。
※任意継続組合員の方は、②~④の記入は不要ですが、電話番号は景品発送の際に必要となりますのでご記入ください。
- ハガキ —
- クイズの答え
 - 所属所名
 - 部署名
 - 勤務先の所在地・電話番号
 - 名前
 - ご意見・ご感想(「共済だより」に、参加してみたい事業などについて)

		5		A				
		4		6				
1	2	3		4				
				5				B
	9	6	3	8		5		
C						4		7
				1	2	3		4
								6
				D		7	8	9
								1

宛先 〒730-0036 広島市中区袋町3-17-7F 広島県市町村職員共済組合 総務課「共済だより」編集係 宛 応募締切 2025年3月25日 必着

●当選は景品の発送をもって発表といたします
●解答は次号の「共済だより」に掲載します

正解者の中から抽選で10名様に景品をプレゼント!

2月号の答え 「Aが不要」

1月号応募総数 94通 (正解94通)

【個人情報の取り扱いについて】ご送付いただいた個人情報は厳重に保護・管理し、景品の抽選及び発送以外の目的に使用することはありません。又、個人情報をご本人の承諾なく業務委託先以外の第三者に開示・譲渡することは一切ありません。(法令により開示・譲渡を認められた場合を除きます。)