冬の食生活改善推進員 おすすめレシピ

五平餅について

●五平餅とは

愛知県奥三河、長野県木曽・伊那、岐阜県東濃など中部地方の山間部発祥の郷土料理。山仕事の安全を祈る祭りの前夜にこの五平餅を作って食べていたと言われています。

●名前の由来

神様へのお供物のことである“御幣”のかたちに似せて作ったという説や「五平さん」がご飯を潰して味噌を付けて食べたという説など、諸説あります。

●形や味

俵型のほか、平だんご型などがあります。また、味も地域により異なり、愛知県は主に味噌だれが多いですが、他の地域では醤油ベースにごまやくるみを加えたものや、ネギ味噌など様々です。

recipe

五平餅

材料（2人分）

ご飯……300g
鰹節……6g
ツナ缶……50g
すりごま……20g
しょうゆ……40g
みりん……25g
砂糖……30～40g
Ⓐ
串2本（割りばしやアイス棒などでもOK）

作り方

❶ 鰹節、汁気を切ったツナを炒める。
❷ Ⓐを弱火にかけて煮立てる。
❸ ❶とすりごまを合わせ、❷を少しずつ入れる。
❹ ご飯をすりこぎで練りつぶし、2等分にする。
❺ ご飯を丸めて細長い小玉にして、横から差し込むように串にご飯をつけ、形を整える。
❻ 中火にしたフライパンにクッキングシートを敷き、表面を焼く。
❼ ハケなどでたれをつけて、両面焼く。

串を使わず、丸めて一口サイズでも◎
子どものおやつにもおすすめです。

栄養成分表示（1人あたり）	
エネルギー	482kcal
たんぱく質	14g
脂質	12g
炭水化物	80g
塩分相当量	3.1g

まちの人口と世帯 ―令和6年10月31日現在―

人口 44,017人（17）　**男** 22,102人（1）　**女** 21,915人（16）　**世帯数** 18,794世帯（31）（　）内は対前月比

町内の交通事故状況（10月）

死亡 1人（1人）　**重傷** 0人（4人）　**軽傷** 13人（55人）　（　）内は令和6年度の累計

東郷町税等納期限一覧

納期月	納期限	町県民税 森林環境税（普通徴収）	軽自動車税（種別割）	固定資産税 都市計画税	国民健康保険税（普通徴収）	後期高齢者医療保険料（普通徴収）	介護保険料（普通徴収）	下水道事業受益者負担金	保育料
12月	12月25日(水)	―	―	3期	6期	6期	6期	3期	12月

注　納期限を過ぎると延滞金が加算されます。また、納期限を過ぎても納付がない場合は、督促状が送付されます。
注　督促状を発した日から起算して10日を経過した日までに納付がない場合は、財産調査や滞納処分（差押等）の対象となります。
注　金融機関で大量の硬貨を使用して納付する場合、取扱手数料が発生する場合があります（詳しくは各金融機関へお問い合わせください）。

※スマートフォン決済で納付ができます。

納付書に記載された納期限内であれば、電子決済アプリ「LINE Pay（ラインペイ）」「PayPay（ペイペイ）」「PayB（ペイビー）」「auPay（エーユーペイ）」「FamiPay（ファミペイ）」「d払い（ディー）」で時間と場所を選ばず町税や保険料などを納付できます。

対象 町県民税・森林環境税（普通徴収）、固定資産税・都市計画税、軽自動車税（種別割）、国民健康保険税（普通徴収）、後期高齢者医療保険料（普通徴収）、介護保険料（普通徴収）、保育料

必要 スマートフォンなどのモバイル端末、納付書（バーコードの印字があるもの）

方法 事前に登録した電子決済アプリにより、スマートフォンなどのカメラで納付書に印字されているバーコードを読み取り、納付手続きをします。スマートフォン端末などのインターネット接続費用やパケット代は利用者負担です。

詳しくは、町ホームページをご覧ください（ID：5677）