

さくらっきー

一目千本桜
おしの ともこ作



大河原町観光物産協会HP上で連載中
http://www.oogawara.com



ヘルスマイト大河原の
野菜たっぷり簡単レシピ

春野菜と春雨のうま煮



【材料(4人分)】 ※写真は1人分
春雨 60g、キャベツ 240g、豚こま切れ肉 120g、ニンジン 40g、ジャガイモ 120g、サラダ油大さじ1
調味料(だしの素 4g、酒大さじ1、砂糖大さじ1強、しょうゆ大さじ2、水 60cc)

【データ(1人分)】 □エネルギー/191キロカロリー □塩分/1.7g

【作りかた】

- ① 春雨は水で少し芯が残る状態まで戻し、食べやすい大きさに切っておく。
- ② キャベツは長さ5cmの太めのせん切りにし、肉は3cmくらいに切っておく。
- ③ ニンジンはせん切りにし、ジャガイモは短冊切りにして固めにゆでておく。
- ④ フライパンに油を熱し、強火で肉をいため、肉の色が変わったら、キャベツ、ニンジン、ジャガイモを加えていためる。
- ⑤ ④に火が通ったら、①と調味料をすべて加えて、春雨が汁気を半分くらい吸うまでいためる。



～調理担当ヘルスマイトから～
ヘルシーで、ボリュームがあるのに低価格の一品です。味付けはオイスターソースを使用したり、ひき肉やベビーホタテを使ったりと、自分でアレンジするのも楽しいものです。ショウガやニンニクを薬味に入れても美味しいですよ。 瀬戸 幸子さん (上谷1区)

平成 25 年度大河原町食育スローガン「奥歯でよく噛(か)み味わいながら」



古峯ケ原講(2)
てんこもりの精進あげ

私の手元に1本のビデオテープがあります。「金ヶ瀬平下組古峯講」というタイトルがついています。金ヶ瀬6区の一部の住民で構成するこの講の記録保存のために、平成元年1月に撮影されたものです。このなかから精進あげの様子を紹介しましょう。

講当日の夜6時、まず前回の宿主が「神さん」と言われる御札が入った木箱を今日の宿の主人に引き継ぎます。次に背広姿の講員は、廊下に用意したバケツの水で口を漱ぎ、手を洗って身を清め、「神さん」のいる部屋に入ります。係が茶碗にご飯を盛って神に供え、全員揃って拝礼をします。それが終わるとお膳に向かつて飲食に入りますが、これらがこの講の見せ所です。飯茶碗にご飯を盛りつけますが、その量たるや並大抵ではありません。へらで盛っては押さえつけ、押さえつけは盛るを繰り返して、高々と盛り上げてこれ以上は無理という程のてんこ盛りです。昔はその上におこげも乗せたといいますが大変な量です。そのご飯を目の前にして酒の酌み交わしが始まります。ひとしきり飲んだあとにご飯を食べることになります。その頃に



はご飯の表面が硬くなり始めています。食べやすいようにお汁や納豆をかける人もいます。一見無茶とも思えるこのようなやり方について、講員の我妻清作さんは、「昔は貧しくて白いご飯など食べられなかった。そんな時でも一家の働き手に、せめてこの時だけは腹一杯食べさせてやりたいという講員同志の配慮ではなかったか。食べきれなかった人には、周りで手伝ったりもした。おかずは精進料理で魚や肉は無く、お汁のほかに煮しめ、天ぷら、おひたしとごく質素なものだ。それは貧富の差があってもどこの家でも出せるものにしてきた。講の人数も、ひと部屋に座れる12名程度に限定したのは、調理をする宿の婦人の負担を考慮したことでもあった。そして、この日だけは相手が誰でもあろうと何を言っても許される鬱憤晴らしの場であつた」と話してくださいました。このようなお互いの気遣いや支え合いが、この講が今日まで持続できた要因になっているように思いました。

〔町文化財保護委員 及川義行〕

短歌

重き雪止むこと知らず一日振るセキ
レイ一羽テラスに遊ぶ 水戸彦次
大雪に交通麻痺の車中より「今日
行かれぬ」と電話が届く 水戸玲子
スノーボード空高く舞う中学生い
とけなき笑顔の銀メダル 佐藤睦子
少年の合格告げ来し夜の電話俱に
聞きをり壺の水仙 星 和貴
ほつほつと開きはじめし臘梅の香
に和みつつ友に文書く 加藤倫子
「百分史を送りし夫はなつかしき
人らと電話の声の弾みぬ
小成田紀代子

春浅き野辺に萌え初むわか草の雪
の間のみどり淡しも 大友道子
上を見ず下見て生きよとの先人の
ことばそのまま今日を好しとす
丸山ひさ子

ありし日の亡夫と眺めし長老湖紅
葉かの日の如く燃えおり 加藤てる
メダルには届かなくてもあの演技
上村愛子の涙美し 菅井加寿子
雑木林のかなたの雲が春きざす輝
きをもち空渡りゆく 本木定子
義父のはかまもんべに仕立て身に
つける時に我とのつながり思う
小原チハル
両の手のひらに集めしきさらぎの
陽はきらきさらとこぼれていくよ
菅野美榮子

わがまち文芸道場

「木の根明く」とう言の葉のうつくし
く雪のさ庭に反芻しおり 佐藤昭子
ソチに舞うフィギュアスケートの曲
線美テレビの窓にロマンをつむぐ
小原啓作
夫子への思い貴し妹の延命治療しな
いでメモが 高城和子

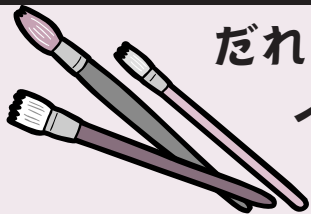
俳句

陽炎で別れ来しものみな遠き
かぎろへる石柳の蓋開きしまま
せつ子
土筆野に童唄ありやさしかり
智 賀
垂り雪峽に大きく裾せり 裕 子
野の宮の扉開けば囁りぬ 房 枝
真つ新なこけしに目鼻風光る
芳 子
回想は良きことのみや木の芽風
三 山

〔逢河俳句会〕

毎月6人に500円の図書カードをプレゼント!

だれでも イラスト レーター



「たいやき焼けた」



「マロちん」



「ロンロン」



「ふなっしー」



「もっちゃん」



「プリーティリズム」