

# ベジ full キッチン



ヘルスマイトの野菜たっぷり簡単レシピ



キャロットケーキ

## ★材料 (22cm 位のパウンド型)

にんじん 150g、卵 2 個、砂糖 50g、  
オリーブオイル (又はサラダ油) 30g、レーズン 40g

A 薄力粉 120g、ベーキングパウダー 小さじ 1 と 1/2、  
シナモンパウダー 小さじ 1/2

## ★作り方

- ①にんじんはすりおろす。
- ②ボウルに卵を割りほぐし、砂糖、オリーブオイルを入れ泡だて器でよく混ぜる。
- ③②にAの粉類を振り入れ、ゴムベラでさっくり混ぜ合わせ した後、すりおろしたにんじんとレーズンを加えて混ぜる。
- ④型にうすく油をぬり③を流し入れ170度のオーブンで25~30分焼く。
- ⑤10等分に切り分ける。

【1人分】 ●エネルギー /125キロカロリー 塩分 /0.2g



～調理担当ヘルスマイトから一言～

にんじんがたっぷり 1 本入ったケーキです。野菜ぎらいなお子さんにも喜ばれます。おやつにいかがでしょうか。薄力粉のかわりにホットケーキミックスでも簡単に作れます。その時はベーキングパウダーは不要です。

田畑 登茂子さん(上川原区)

# わがまち文芸道場

コスモスの花をゆすりてわたる風みだれて秋も遠ざかりゆく  
この川に障子洗ひし遠き日の明け暮れ思ひつ佇みてをとり  
夫の手のリハビリを兼ねボクシングの真似をし合ひて大いに笑ふ  
軽やかにランナーたちが走り行く皇居お堀に秋風さやと  
ひびきくる紅葉湖畔の道の駅ソロトランベッターが汗光らせて  
菓のあれば夫に一瞬迷ひ見ゆ伐り倒さむと決めし木蓮  
西側の家壊されて蔵王山全景の見ゆ地図と合わせる  
寒さへと向ひて咲ける花ありてあるか無きかの風に揺れるつ  
負いし子に夕やけ見せし遠き日よいまはその子に命令される  
スチュワードに職決まりしと孫の電話喜びあれど不安よぎりぬ  
秋の日にぶどうのつるはうねうねとのびやかな影障子に写す  
失いし嗅覚求めてドクダミを漢方薬と頼りし日ありき  
庭木々の間に澄みし光立ち飛び来し鳥の声透りゆく  
茶会終え安堵を胸に潜めつつ精進のみと秋空仰ぐ  
ミシガンに住居かまえし娘来て老いし我等の行く末問うも

カッオ 啓子  
三 房 裕 智 啓  
山 子 枝 子 賀 子  
【逢河俳句会】

佐藤 睦子  
星 和貴  
加藤 倫子  
菅野 美榮子  
たかぎ かず子  
小成田 紀代子  
小成田 忠雄  
大友 道子  
本木 定子  
加藤 てる  
菅井 加寿子  
水戸 彦次  
水戸 玲子  
小原 チハル  
小原 啓作  
【大河原短歌会】

# アート種まき Planting Art

## 中川博士×仙台フィル×ムソルグスキー 『展覧会の絵』

今年9月、県内出身のピアニスト中川賢一さんとアニメ・映像作家の宇井孝司さんが仙南地域内のさまざまな小学校を訪問しました。これは、12月12日(土) (午後2時開演)に開催するコンサートに向けて行われた学校アウトリーチです。

学校では、ピアノ演奏により大曲「展覧会の絵」の中からさまざまな楽曲を聴いてもらい、子どもたちの心に映ったイメージを絵として自由に描いてもらいました。創造性あふれるそれらの絵はなんと数百枚にも及びました。それらの絵が、コンサート当日、大ホールの特設スクリーンにアニメーションとなって動き出すのです。そして、演奏を担当するのは仙台フィルハーモニー管弦楽団。今回は70人を超えるフル・オーケストラで臨み、その壮大な演奏と子どもたちによる絵のアニメーションが共演します。かつてないクリエイティブなコンサート空間が展開します。

音楽が絵となって形になり、絵が音楽を奏でていく…。創造性とクラシックの持つ魅力を最大限に引き出したえずこホールだけのスペシャルなコンサートです。「展覧会の絵」にまつわるエピソードや楽曲解説など興味深く楽しいお話も盛りだくさん。何倍も楽しめるエンターテインメントのコンサートにぜひ、足をお運びください。詳細は、下記までお問い合わせください。

12/12(土)

仙台フィルハーモニー管弦楽団

お話し・ピアノ指揮 中川 賢一  
演奏 仙台フィルハーモニー管弦楽団 (コンサートマスター: 神谷 宗雄)  
アニメーション映像作家 宇井 孝司

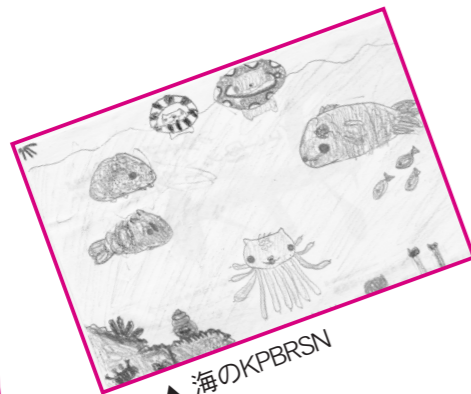
えぞこホール ☎ 52-3004 URL <http://www.ezuko.com>



ニコちゃん



メカクシ団



海のKPBRSN



ジバニャン



しゅんすけ

## だれでもイラストレーター

イラストを描いたハガキに「住所・氏名・ペンネーム」を忘れずに記入してね!

毎月6人に500円の図書カードをプレゼント!