

ヘルシーレシピ 9月



ご飯、ゴーヤチャンプルー、カツオのサラダ、野菜のポタージュ、果物

ゴーヤチャンプルー

<材料> (4人分)

木綿豆腐…………… 1丁	卵…………… 2個
ゴーヤ…………… 200g	サラダ油…………… 10g
豚バラ薄切り… 200g	塩…………… 小さじ1/3
塩こしょう(下味用)… 少々	こしょう…………… 少々

<作り方>

- 木綿豆腐はペーパータオルに包んで重しをし、水切りをする。
  - ゴーヤは縦半分に切り、スプーンなどで種とわたを除き、斜め薄切りにする。
  - 豚肉は食べやすく切り、塩こしょうを少々ふる。
  - フライパンにサラダ油を熱し、③を強火でいため②を入れ、①を手でちぎりながら入れる。塩、こしょうで調味する。
  - ゴーヤと豚肉に火が通ったら、割りほぐした卵を回し入れ大きく混ぜる。
- ※このほかのレシピは、市ホームページに掲載しています。

総栄養価(1食分1人当たり)

エネルギー739Kcal タンパク質29.9g 脂質8.8g

今月のレシピ提供は  
高梁南栄養改善協議会  
会長 中山 美紀子 さん



ゴーヤは「ニガウリ」ともいわれ、沖縄では郷土料理に欠かすことのできない食材です。ゴーヤは独特の苦味に特徴があり、最近では夏野菜の定番となっています。カロチン、鉄分、カリウム、ビタミンCなどを豊富に含んでおり、疲労回復や夏バテに効果があります。また、ゴーヤのビタミンCは加熱しても壊れにくいという特徴があるほか、血糖値を下げる効果もあり注目されています。

**城下町 高梁**  
**古里の町屋に灯る盆灯籠**  
南町3区灯籠飾り実行委員会  
委員長 小林 貢さん

備中たかはし松山踊りを盛り上げようと、駅前通りに隣接する南町3区の住民有志で実行委員会を結成し、5年前から松山踊りの期間中、毎晩2時間半ほど手づくりの灯籠飾りを点灯しています。

トレース紙で下絵を写し、カラー筆ペンで着色。毎年テーマを決めて、6月ごろから準備しています。今年は、お城と城下町風景、備中神楽などがテーマでした。

3区では、約220基の灯籠飾りを南町筋に設置しました。また今年も、4、5、6区でも、約140基が設置されました。



▲灯籠飾りが点灯された南町筋



▲収穫を喜ぶ孫たちと一緒に

**お盆の一日**  
面家武夫さん(成羽町布寄)  
お盆には親戚がたくさん帰省して、わが家も大変にぎやかでした。  
畑で育てているササゲを収穫していると、孫たちが「ぼくもやりたい!」と寄ってきまして。「どれ!やってみ!」と、ササゲ取り大会が始まりました。  
一生懸命に収穫したササゲを得意そうに掲げる孫たち。ひいおじいちゃんたちも集まって、お盆の一日の楽しい記念写真になりました。



鈴木 繁實さん

お隣の犬で滞る回覧板

文芸コーナー

**短歌**  
鳥一羽大道外れ小路へと帰る巢迷い山の夕暮れ  
原田 由きさん (高倉町飯部)

**俳句**  
帰省待つ孫と一緒に踊りの輪  
池田 節子さん (落合町阿部)

まがる背に八十余年の私小説  
藤井タツ子さん (備中町西山)

市民のページへのお便りを募集

- ▶地域の行事やグループの活動など身近な出来事、地域の自慢、「広報たかはし」へのご意見・ご感想(200字程度。写真添付可)
- ▶イラスト、絵手紙・絵画などの作品、短歌・俳句・川柳など(自作の未発表のもの。作品は写真をお送りください)
- ※住所・氏名・年齢・電話番号を明記し投稿してください。ペンネームを希望される場合は、その旨お書きください。
- ※投稿多数の場合は、すべてを掲載できないことがあります。また、お便りは表記等の一部編集させていただくことがあります。原則として原稿や作品は返却できません。あらかじめご了承ください。
- ※締切は、掲載号の前月20日(閉庁日の場合はその前の開庁日)

■問い合わせ・送付先  
〒716-8501(住所不要) 広報たかはし「市民のページ」係  
(☎0210・Eメール kikaku@city.takahashi.okayama.jp)



やました たまき  
**山下 玉妃ちゃん**  
(落合町阿部)  
平成20年9月14日生まれ  
「歌と踊りが大好き!お姉ちゃんと仲良くね!」



はたぎ さら  
**畑木 彩良ちゃん**  
(落合町阿部)  
平成21年9月24日生まれ  
「いつも、にこにこ笑顔のかわいい彩良でいてね!」



なるかわ かえで  
**鳴川 楓ちゃん**  
(落合町阿部)  
平成21年9月8日生まれ  
「祝1歳☆楓の笑顔がみんな大好き!」



こんどう みくる  
**近藤 未来ちゃん**  
(下谷町)  
平成21年9月13日生まれ  
「デンジャラー未来!もう手に負えません!!」



おおし かずや  
**大橋 和也ちゃん**  
(落合町阿部)  
平成19年9月11日生まれ  
「元気に大きくなあれ!」



のぶはら りり  
**信原 瑠ちゃん**  
(弓之町)  
平成21年9月11日生まれ  
「笑顔に癒されています。ありがとうございます!」



すやま げんじ  
**須山 源司ちゃん**  
(津川町今津)  
平成21年9月4日生まれ  
「元気いっぱい!お姉ちゃんにも負けたくない!」



かめやま だいじ  
**亀山 大智ちゃん**  
(南町)  
平成19年9月25日生まれ  
「水遊び大好き!またみんなでプールに行こうね!」



広報紙の発行月に1歳、2歳、3歳の誕生日を迎えるお子さんの写真を掲載します。写真裏面にお子さんの氏名(ふりがな)、性別、生年月日、住所、保護者名、電話番号を明記し、20字以内のコメントをつけ、前月の20日(開庁日の場合はその前の開庁日)までに送ってください。応募多数の場合は先着順とします。なお、応募された写真は返却できません。  
【送り先】〒716-8501(住所不要) 広報たかはし「すこやかスマイル」係  
※市ホームページ「電子申請システム」からも応募できます。