

ヘルシーレシピ 12月



サンマのさっぱり煮、コマツナのナメタケあえ、切り干しダイコンのみそ汁、みかん

サンマのさっぱり煮

<材料> (1人分)

サンマ..... 3尾  
ゴボウ..... 100g  
シイタケ..... 4枚  
ニンジン..... 50g  
ショウガの薄切り...大1かけ  
しらがネギ..... 少々

みりん..... 大さじ2杯  
酢..... 大さじ2杯  
しょうゆ...大さじ2.5杯  
砂糖..... 大さじ1/2杯  
②酢... 大さじ2~3杯  
水..... 約1.5カップ

<作り方>

- ①サンマは頭を落として1尾を4つの筒切りにする。割り箸などでワタを抜き、血合いを洗って水気を拭く。
- ②ゴボウは、たわしでこすって洗い、5mmの厚さに斜め切りし、5分ほど水にさらして水気を切る。
- ③シイタケは石づきを取り、半分に切る。
- ④ニンジンはゴボウとほぼ同じ大きさに切る。
- ⑤熱湯に酢を入れ、①をさっとゆで、冷水に取って水気をよくふき取る
- ⑥フライパンに⑤と②~③、ショウガを入れ、④の調味料を加えて約1.5カップの水を注ぎ(ひたひた程度)、火にかける。落としぶたをして、中火で約15分~20分ほど煮る。
- ⑦器に盛り、しらがネギを添える。

総栄養価(1食分1人当たり)

エネルギー530Kcal タンパク質19.8g 脂質19.4g

今月のレシピ提供は  
成羽町小泉支部栄養改善協議会  
沖嶋 佳子 さん



高齢者の低栄養を予防するために、手に入りやすい食材を選びました。旬の野菜は栄養価も高く、美味しくいただくことができます。また、酢は胃液の分泌を促し、さっぱりとした味つけは食欲を増進させます。



ペンネーム ミーヤン



鈴村 繁実さん



今宵又 続きの夢路床に入る

1月号は「児島虎次郎を偲ぶ絵画展」児島賞(金賞)受賞作品をご紹介します。寄せられたお便りや文芸作品は、2月号でご紹介させていただきます。



▲各家々を回る渡り拍子

**楽しかった渡り拍子**  
佐倉亜季子さん(川上町地頭)

11月14日(日)川上町高山の宮山八幡神社で、秋の大祭が行われました。  
渡り拍子が各家々を回りながら神社へ奉納され、お神輿も繰り出されます。  
今年も天候も良く、11月とは思えない暖かい日差しの中、賑やかに行われました。  
主人の実家、高山地区で行われるこの祭りを、私たち家族は毎年とても楽しみにしています。子どもたちも、黒々とした鳥羽根の頭飾りが特徴的な渡り拍子を目の前で見て、とても喜んでいました。また来年も見に行こうと思っています。



▲吉岡麻江さん (鶴寿荘内)



▲イラスト  
ペンネーム N中野球部マネージャー

短歌

文芸コーナー

人生長く苦しき多かりき幸せつかみ夢見て生きる  
赤木 文子さん (備中町西山)

年ごとに衰へ行く反射能力昨夜の夢は若かりし青春  
戸田奈美子さん (川上町地頭)

ごまだれの備前の壺を床の間に秋の七草郷愁覚ゆ  
原田 由きさん (高倉町飯部)

病床の母を励ましたまた来ると家路に向かう子の姿に涙す  
山岡 晴美さん (川上町仁賀)

**俳句**  
娘待つ 厨しづけし 秋茄子  
芝吹美代子さん (落合町阿部)

**川柳**  
技ありの一本孫にまた取られ  
妹尾 昌美さん (東町)  
藤井タツ子さん (備中町西山)

航跡の青天井を真二ツ

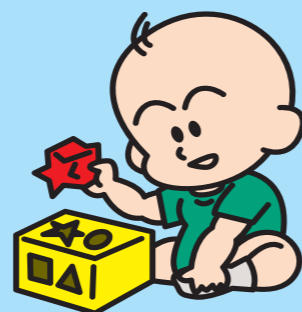
市民のページへのお便りを募集

- ▶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きますことあります。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)



やまだ ほのか  
**山田 穂乃花ちゃん**  
(落合町阿部)  
平成19年12月12日生まれ  
「わんぱく穂乃花!いつも笑顔  
をありがとう!」



ひらが あいり  
**平賀 藍琉ちゃん**  
(成羽町成羽)  
平成19年12月1日生まれ  
「いつも元気いっぱい!た  
くましく大きくなあれ!」



ひらまつ あゆみ  
**平松 亜弓ちゃん**  
(津川町)  
平成19年12月11日生まれ  
「元気いっぱい!我が家のお  
てんば姫!」



すやま あいり  
**須山 愛依梨ちゃん**  
(津川町今津)  
平成19年12月20日生まれ  
「元気いっぱい!愛依梨!!3歳  
おめでとう!」



なるかわ けいた  
**鳴川 敬太ちゃん**  
(落合町阿部)  
平成19年12月23日生まれ  
「祝!七五三☆元気な毎日  
ありがとう!!」



いけもと じゅん  
**池本 潤ちゃん**  
(成羽町下原)  
平成20年12月14日生まれ  
「祝2歳!元気に大きくな  
ってね!」



さくま ゆうと  
**佐久間 悠叶ちゃん**  
(伊賀町)  
平成19年12月3日生まれ  
「祝3歳!やさしいお兄ちゃん  
になってね!」



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。