

【スイートコーン】



スイートコーンは、メキシコやアメリカ南部原産で、多くの糖質とビタミンB1やB2、ミネラルなどを含むバランスのとれた食品です。また、現代人に不足しがちな食物繊維や利尿作用のあるカリウムも含み、夏バテしやすい人にお勧めです。皮付きのまま、電子レンジに2～5分かける（途中上下の向きを変える）だけで食べられる手軽さも魅力の食品です。



健康は食にあり



取れたて野菜



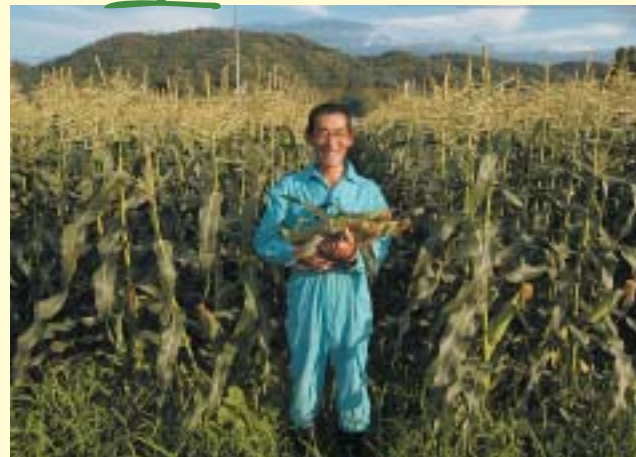
『スイートコーンアイス』

◎材料 (8個分)

スイートコーン・300g(中2本)、プレーンヨーグルト・2分の1カップ、砂糖・80g、生クリーム・1カップ

◎作り方

- ① コーンは皮をむき、やわらかめにゆでて冷めたら粒を取る。(飾り用に数粒取り置く)
 - ② 粒をミキサーにかける
 - ③ 生クリームを7分立てに泡立てる
 - ④ ②にヨーグルト、砂糖を入れてなめらかな液状にする
 - ⑤ ③と④を混ぜ、バットに流し入れ冷凍庫で固める
 - ⑥ 半分固まったとき、フォークで全体をかき混ぜる
 - ⑦ 器に盛り付け、コーンで飾り付ける。
- コーンの皮をアイスの下に敷いて飾り付けてもよい
※1人分のエネルギーは165kcalです。



佐野弘さん

(清音軽部)

26年前から作付けを始め、今では15アール、約6000株を栽培しています。夏の日の光をいっぱい浴び、ふっくらと実ったスイートコーン。5月末から、夫婦で収穫作業に追われています。スイートコーンは、時間が経つごとに甘味が落ちてしまいます。もぎたては、冷房の効いたワゴン車へすぐに保管。私達は汗びしょりになって、車外で作業していますがね(笑)。ひげが茶色で、先までぎっしりと実が詰まっているものが良い品。普通、1株に3、4本の実ができますが、うちでは丁寧に間引きをして、1株で1本の実を大きく育てるようにこだわって育てています。だから、口の中で広がる甘さも格別ですし、歯ごたえある食感も自慢です。

近

所のAさん、Bさん、Cさんは、お互いが緊急通報者となって、緊急に助けを求めたいとき

思い伝えるためには

近所のBさんとの別れに思うこと

には、首にかけているペ
ンダントのボタンを押して、消防局に緊急通報できる緊急通報システムを利用し合う間柄でした。

Aさん、Bさん、Cさんともに、高齢で独り暮らしの男性です。体が不調であったBさんの兄のAさんは、82歳で亡くなられました。日ごろから元気なBさんとは私も、地域の役員をお願いしたり、酒を飲み交わしたりしたこともありました。

昨年3月末、Bさんの役員の任期が終了するので、お礼に酒を1本下げて行きました。「何とBさん、もう一期4年間がんばってくれんかのう」。「わしももう年じゃー、あと1期したら80がくるがなー、交替じゃあ」。「まあ、だれか頼んでみるけど、また、来るかもしれんのでー、これはほんのお礼じゃあ、酒はまだ飲みようが」。「まあ、ぼつぼついけるでー」。

4月に入り、後任の決定を連絡した後、話す機会がありませんでした。昨年の暮れに、Bさんの近所の、独り暮らしの高齢の女性Kさんの慰問に行きました。Kさんといろいろ話すなかで、「Bさんが弱ってしまおうてなー、ご飯も酒も何にもほしゅうねえそうな」と聞きました。すぐにも訪問しようと思いつながら、のびのびになっている間に、今年の1月にお見舞いに行くと、「よう来てくれたなあー、じゃーけーど、わしやー、もうすっぱりだめじゃー」と言いながら喜んでいました。

3月末にBさんは亡くなりました。告別式で、紋付き羽織姿のBさんの遺影に、「もう少し元気なときに行かなくてごめん」と手を合わせました。人はだれしも、「親切な思い」「やさしい気持ち」をもっていきます。しかし、「思い」「気持ち」だけでは、相手に伝わらないこともあるでしょう。その「思い」「気持ち」を「少しでも」できるだけ早く「実践できる」といいですね。Cさんとは、缶ビールを飲みながら、Bさんのご冥福を祈りました。

↓点線に沿って切り取ってください。(官製ハガキでも可)

人口

67,803人(うち外国人登録946人)
男32,829人 女34,974人
世帯数22,909世帯
(平成17年7月1日現在)

編集後記

- 地産地食に登場の佐野さん。孫がコーンの成長ぶりを喜ぶのも作りがいの一つと、顔をほころばせていたのが印象的だった。
- 広報そうじゃの編集と並行して、新・総社市の市勢要覧を作った。新しく生まれたまちのPRに一役買えればうれしい。
- 田植えの取材で子供たちとともに田んぼのなかへ。撮影に夢中になり、泥に足を取られ転倒！でもカメラは死守した(汗)。

◎仲の良いご夫婦をお待ちしています
3月22日、総社・山手・清音は合併しました。合併は、まち同士が結婚するようなもの。この記念すべき年を皆さんと一緒に祝いたいと思います。3月22日以降に結婚したご夫婦、金婚式や銀婚式を迎えたご夫婦。広報そうじゃに登場してみませんか。編集室(企画課)までご一報ください。