

【タマネギ】



昔は薬用野菜だった玉ねぎ。その刺激臭成分が体によく働き、血行促進や疲労、食欲不振、不眠などの改善に効用があります。また、辛味にはがん予防の効果も期待されています。生でサラダやドレッシングにしたり、加熱して甘味を加え料理の味をアップさせましょう。よく切れる包丁を使ったり、冷凍室にしばらく入れて切ると涙が出にくくなります。



健康は食にあり



『玉ねぎ入り煮干しの三杯酢』

◎材料 (5人分)

玉ねぎ 50 g、生ワカメ 100 g (乾燥ワカメ適量でも可)、煮干し 50 g、ねりからし・小さじ1、酢・大さじ3、砂糖・大さじ2、しょうゆ・小さじ1

◎作り方

- ①玉ねぎをすりおろす。
 - ②よく洗った生ワカメを湯に通し、小口切りにする。
 - ③煮干しを2～3分間電子レンジにかける。
 - ④すりおろした玉ねぎとねりからし、酢、砂糖、しょうゆを混ぜ合わせ、煮干し、ワカメを和える。
- 〈ポイント〉見た目はシンプルですが、新玉ねぎの甘味を生かした血液さらさらメニューです。1人分のエネルギーは45 kcal、塩分は1.5 gです。



取れたて野菜



竹田 祝郎 さん
(影)

ここ水内の玉ねぎは、甘くて柔らかく絶品です。苗の生産地としては県内では船穂町と並ぶ一大産地となっています。3年前から、学校給食料理場へ出荷しています。ここの玉ねぎの美味さの秘密は、耕作地が砂状土であること。玉ねぎは水はけのよい土地でないといいものはできません。また、有機肥料を使いますし毎年品種改良もしています。農薬も必要最低限しか使いません。安心して食べれることはおいさと変わらず大事なことですからね。ほ場整備も進んできて大量生産も可能になりつつあります。地域の特産品にするのが夢です。これからの時期は収穫時期になりますので忙しくなります。水内産の新玉、児童の皆さん待っててくださいね。

5月のさわやかな風に吹かれて泳ぐ「こいのぼり」をながめていると、以前に孫とした会話を思い出します。

「孫と2人でこいのぼりをあげていた。『この大きいこいのぼりはお父さん、赤はお母さん』と話しながらこいを綱につけた。『しまった』との予感がする。そのころ、孫は何かにつけ『なんで』を連発し、すべてを聞きただそうとする時期であった。予感的中。『黒はお父さん、赤はお母さん、なんで』。いい説明が急に

出るのは赤、性別と色の説明にはならない。『男の色は黒、女の色は赤と昔から決まるとんじャ』これは駄目だ。苦し紛れに歌ってやった。『なんでだろう、なんでだろう、ラララなんでだろう、なんで♪...』。少しポーズをとると、『おじいちゃん、それ違うで』と言って、孫が自分でポーズを取った。『なんで』はもう忘れてる。これにて一件落着。子供たちは、この「なんで」という疑問をもって成長します。私たちもいつまでも「なんで」の気持ちをもち続けたいものです。

さて、「こいのぼり」は、楽しそうに一家そろって同じ向きを向いて泳いでいます。反対の方向を向く「こい」はいませぬ。いい家族です。突然、強い風が吹き、「お父さんこい」が支柱に巻きつきました。他の「こい」は、「お父さんこい」を助けることはできません。ただ泳ぐだけです。

「私には、私を応援する多くの友人がいた。しかし、コンピュータを応援するコンピュータは1台もなかった。これは、1996年、毎秒2億手を読むIBMのコンピュータ「ディープブルー」と、チェスで対決したチェスの世界王者であるカスパロフ氏(ロシア)の言葉です。人の心に勝るものはありません。『お父さんこい』も支柱から離れ一家仲良く泳いでいます。五月晴れの空に「こいのぼり」はよく似合います。

↓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

67,747人 (うち外国人登録904人)
男 32,808人 女 34,939人
世帯数 22,841
(平成 17年 5月 1日現在)

編集後記

■シドニー五輪7位の山口衛里さん。取材前ビッグネームに少々緊張したが杞憂に終わった。謙虚で明るく誠実な人柄。こんな人が市内で学んでいる。誇りに感じた。
■表紙の入江ご夫妻は、新市誕生後の初の入籍者。快く取材に応じていただいた。どうぞ末永くお幸せに。

◎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。または、金婚式や銀婚式を迎えたご夫婦に広報そうじやに登場していただくと考えています。自薦・他薦は問いません。編集室(企画課)までご一報ください。