

# ひとの動き (敬称略)

7月11日(木)～8月10日(土)

## birth お誕生おめでとう

住所	氏名	性別	保護者
下横田	渡邊菜々実	女	久也
豊内	米原甘夏	女	雄二
田口	大塚二瑚	女	健太
下横田	宮崎瞭	男	淳
東寒野	山下琉惺	男	廣幸

## condolence お悔やみ申し上げます

住所	氏名	年齢	世帯主
中横田	田上 繁雄	83	貴美恵
横田	山本 敏春	94	はるみ
西寒野	山下アサ子	85	アサ子
糸田	緒方 重光	88	重 則
田口	竹村マツ子	100	浩 二
船津	植田 弘幸	76	幸 代
豊内	豊田ツヤ子	85	育 敏
有安	西村 隆敏	91	一 子
横田	丸岡ハル子	87	廣 喜
豊内	甲斐 茂男	79	詠 二
上揚	立野シズコ	92	弘 子

## こうさの野菜で作ってみよう!



レシピ提供：料理研究家 沼田峰子さん（北原区）

## 冷汁（ひやじる）

### 3 存知ですか？

冷汁の歴史は古く、鎌倉時代から食べられていました。各地域で、地元の食材を使ったいろいろな食べ方があります。宮崎県の冷汁は、暑いときに食べる料理として有名ですが、山形県ではお正月料理として食べられています。



### 作り方

- ① アジの干物をしっかり焼いて、骨と皮を取り、身を細かくほぐします。
- ② キュウリは小口切りにして塩をふり、しんなりしたら水気を絞ります。
- ③ 味噌とゴマをよく混ぜて木べらにつけ、直火であぶって少し焦げ目を付けた後、だし汁でのばします
- ④ ③に粗くつぶした豆腐、①②を加え、最後にシソの細切り、小口切りにしたミョウガを散らしましょう。氷を2～3個浮かべたら出来上がりです。

※暑さで食欲がないとき、冷汁ならサラサラっと食べられますが、よくかむように注意してください。ご飯に1～2割の麦を入れた麦ご飯にすると、より健康的です。また、キュウリが体を冷やしてくれるので、過ごしやすくなりますよ。

### 材料－4人分－

アジの干物	2枚
豆腐	1丁
キュウリ	2本
塩	ひとつまみ
だし汁	カップ4
すりゴマ	大さじ4
味噌	60g
シソの葉	4～5枚
ミョウガ	1個

## 編集後記

生後3か月になる姪は、1日5回のミルク、たっぷり睡眠と家族の愛情ですくすく成長しています。

今は、抱っこしないと寝付かず、ひとときも目が離せない状態。隣で見ているだけでも、子育ての大変さがよく分かります。町総合保健福祉センターで行われた子育て体験「ハローBaby!」は、体が自由に動かせない妊婦さんの不自由さを味わったり、首が据わらない赤ちゃんの人形を恐る恐る抱っこしたり、10か月児とその親御さんと触れ合ったりして、子育ての楽しさや苦労を中学生に実感してもらおう取り組みです。

昨年に引き続き取材に行くところ、今年はお母さんに混じって「イクメン」がちらほら。「両親の愛情をたっぷり受けて、次代の「Jockey」が元気に育っていくといいですね。」(か)

data 甲佐町の人口・世帯数		
項目	数	増減
男	5,432	2
女	6,056	△15
計	11,488	△13
世帯数	4,271	△2

平成25年7月31日現在