



投稿写真

▲所沢にもしんしんと雪が降った日の朝の八国山。上空を見上げると降り積もった雪が朝日でピンク色に染まり、まるで桜のようにも見えました。いつまでも残しておきたい美しい自然です。  
1月24日(火)／八国山緑地  
(写真・文：松が丘・岡田 充)

# みんなの



▲子どもから高齢者、初心者から上級者までさまざまな人が卓球を通して交流を深めた「卓球フェスティバル」。大きいラケットやなんと穴が開いたラケットまで登場し、ふだんとは違うスタイルで卓球を楽しみました。  
1月29日(日)／市民体育館  
(撮影：市民カメラマン・中村 仁)

## おうちで 食べよう! 所沢の学校給食

### 10 うどのきんぴら



栄養士さんが考えた学校給食のメニューの中から、所沢産の食材を取り入れたものや、特色あるレシピを紹介します。

◆今回の献立

ごはん、牛乳、  
さばの照り焼き、  
大根のピリ辛煮  
うどのきんぴら★



★うどのきんぴら

材料 (4人分)

- ・うど……………小1本
- ・ちくわ……………1 / 2本
- ・にんじん……………1 / 2本
- ・糸こんにゃく……………50g
- ・油……………小さじ1

- ①
- ・酒……………小さじ2
  - ・砂糖……………大さじ1
  - ・しょうゆ……………小さじ2
  - ・塩……………少々
  - ・ごま油……………小さじ1
  - ・とうがらし……………少々

作り方

- ①うどは皮をむき、斜めにスライスし、すぐに酢水につけてあく抜きをします。(すぐに酢水につけずに空気に触れると、褐色に変わってしまいます。)
  - ②ちくわは、半月の小口切り、にんじんはせん切りにします。
  - ③鍋に油をひき、糸こんにゃく、にんじん、うどをいため、ちくわを入れてさらにいため合わせます。
  - ④調味料①を入れてよくいため、最後にごま油・とうがらしで風味をつけ味を調えます。
- ◎ごまを加えると風味豊かになり、さらにおいしくいただけます。

ここがポイント ～春を感じさせる「うど」!～



数少ない日本原産の野菜(山菜)で、白いうど(軟化うど)は地下の室など、暗いところで栽培されます。香りが強くシャリシャリとした歯ごたえが特徴で、ビタミンB1・B2・C、アミノ酸をたくさん含む低カロリー野菜です。うどのほろ苦さは、食欲増進や新陳代謝の促進効果が期待できるとされています。きんぴらのほか、あえ物、酢の物、吸い物、刺身のつまなどにも使われています。



問い合わせ 保健給食課 ☎2998-9249 ☎2998-9167

## はっぴっ 野老っ子



大地の力、水、そして太「陽」の恵に感謝の気持ちを含めて名付けられた「陽子ファーム」。今回はこの農園で30年以上、無農薬・無化学肥料の野菜を作り続け、農林水産省から「地産地消の仕事人」にも選ばれた池田容子さんをご紹介します。農家で育ち、農家の息子と結婚したものの農業への関心がまったくなかった池田さんが、無農薬・無化学肥料による野菜の栽培を始めたきっかけは家族の健康でした。「子どもたちが軽いアトピーを持っていて、その治療になれば」と思ったのが、そもそもの始まりです。しかし、ここまでの道のりは、失敗と苦勞の連続でした。無農薬野菜の最大の敵はなんとといっても「虫」。虫にかかるとおいしい野菜が食べつくされてしまうため、一株ずつ野菜につく虫をピンセットで取る作業が欠かせません。「昔は設備も整わず、夜中まで作業をした日も少なくありませんでした」というほど忍耐強く、野菜に愛情を注いできました。それでも虫にやられて野菜が全滅してしまったときは、さすがにくじけそうになったそうです。そんなときも、「野菜を待っていてくださる方に届けたい」という強い思いと、家族や地域の方の協力が池田さんを支えてきました。

栗田さんとクリタさん  
本郷 平野 信子  
高校時代のクラスメートに栗田さんという人がいた。五十音順の名簿だと一番最初に名前を呼ばれるのだが、たいていの科目の先生は「クリタさん」と間違えて読んで記憶に間違えがなければ、正しく読んだのは書道の先生だけ。「クリタさん」と呼ばれるたびに「アワタです」と低い声で訂正していた彼女。毎回間違っって呼ばれて、どんな気持ちだったのだろうか。

知らぬが仏、20数年間知らずに通してきた自分にあきたものだった。  
「あなた、自分の名前を間違えているよ。訂正しないとだめだよ」意味がわからず、質問を繰り返すと「このローマ字、ヨージじゃあなく、ヒロツグだろう」と語気を強めた。見ると戸籍謄本には、はっきりと洋次の横に「ヒロツグ」とふりがなが付されていた。後で知ったのだが、出生届出時、祖父がわざわざふりがなをふったということだった。