

おらが村の粉料理

具だくさんなサラダうどん

五領地区食生活改善推進員



★作り方★

○手打ちうどん

- ① 麺鉢に、小麦粉を振り入れ、塩水を加えていきます。
 - ② 手で粉と塩水を良く混ぜ合わせます。最初は、ボソボソしていますが根気良く練っていきます。
 - ③ 少しずつまとまってくるので、つかんでは押すようにして手首を使ってこねます。
 - ④ 力を入れてこねていくうちにだんだんとまとまりが出てしっかりしてきます。
 - ⑤ ひとかたまりになったら、ビニール袋に入れ、3～4時間寝かせます。
 - ⑥ 寝かせていると時間とともに滑らかでしっかりとした生地になってきます。
 - ⑦ 袋から取り出した生地を厚手のビニール袋に入れ20分くらい足で踏みます。
 - ⑧ ⑦を袋からだし、麺台と生地に打ち粉を振り、麺棒にまきつけるようにして中心から伸ばします。
 - ⑨ 5～6mmくらいの厚さに四角く伸ばし、打ち粉をして屏風だだみにして、5、6mmの幅に切ります。
*機械で麺切りをする場合、塩水の量を加減してください。
 - ⑩ 切った麺を手で持ち上げるようにしてほぐしながら、たっぷりの熱湯で15分くらい茹でます。
 - ⑪ ⑩をザルにあげて冷目で洗い、ザルにとって水気をきります。
- 具
具はそれぞれ食べやすい大きさや、千切りにし、大根、人参などはさっと茹でておきます。
(盛り付ける野菜は家にあるもので良いです)
- 盛り付け
器にうどんを盛り、具を上へ盛り付けつゆを全体に回しかけます。すりごまをかけたり、マヨネーズを添えても美味しくいただけます。
*麺は季節や天候によって水加減を調節することですっきりとした弾力のあるものができます。

★材料(4人分)★

○手打ちうどん

小麦粉	500～600g
塩水	小さじ1
水	250～300cc
*機械切りの場合	
小麦粉	500g
塩水	小さじ1
水	200～250cc

○具

生わかめ	80g
きゅうり	2本
人参	1本
ハム	4枚
レタス	4～5枚
プチトマト	8個
大根	1/3本

○つゆ

だし汁	2カップ
しょうゆ	大さじ3弱
みりん	大さじ2

たかやまの文壇

(文化協会短歌部)

(23年5月12日)

なにかも津波は奪う一瞬に
悩みは深し避難も再起も

相馬 昭典

トンネルのシルバー取れば苗代は
角芽青々育ちゆくなり

野上 昭道

在りし日に友と訪ねし高遠の
城跡の桜夢にうかぶも

高橋 浪志

山桜ようやく咲けどくそ寒き
原発事故のセシウム舞えり

木村朝次郎

友は逝く身は折鶴に囲まれて
見なれし桜に別れを告げて

後藤 一哉

若きらに老も童も交わりて
湯宿に憩う区民のハイク

割田 良次

災害を忘れさすごと鮮やかに
花咲き競う五月晴れの日

佐藤 重夫

夕暮れに初孫見つめ安堵する
妻は涙をこらえ居るなり

高橋武羅夫

頑固者で通りし友に介護の手
光るスプーンに口開けて待つ

鈴木 秀知

うまい米に期待をかけて風の無き
朝日の中にモミ種子を播く

小林 良教

リトルミュージアム

高山幼稚園 5歳児の作品「かぞくの絵」母の日と父の日になみ家族の絵を描いてメッセージをそえました。

あべねねかちゃん



たなかゆいりちゃん



たけだかいせいくん



わが家の

アイドル



※わが家のアイドル(6ヶ月~4歳未満)を常時募集しています。掲載を希望される保護者の方は、役場地域振興課へどんどんお電話をください。お待ちしています。(^^) ☎63-2111(内線22)



小渕 莉央菜ちゃん(4歳)
(判形) 父 政己・母 和代さん(長女)

男子の兄弟が多い中の女の子の私。私の名前は、やさしくしっかりした女の子になってほしいって、パパとママで考えて付けてくれました。

絵を描いたり、歌を歌ったりするのが大好き!

公園で、ブランコに乗ったり砂場やすべり台で遊んだりすることも大好き!

ママのお手伝いも大好き。洗濯物をたたんだり、お皿やお茶碗を運んだりするので、ママは大助かりなんだって!

これからも、いっぱいお手伝いするからね!

双子の弟の光輝くんとはケンカもするけど仲良しなの。



小渕 光輝くん(4歳)
(判形) 父 政己・母 和代さん(三男)

4人兄弟の末っ子の僕。

ぼくの名前は、明るく元気で、やさしい男子になってほしいって、パパとママで考えて付けてくれました。

お兄ちゃん達と一緒に、プラレールやかくれんぼをしたりして遊んでいます。

外では、自転車に乗って遊ぶのが大好き!

元気いっぱい、おもしろくて、みんなを楽しませてくれるわが家の人気者ってママは言ってくれます。幼稚園で、もっともっとたくさんのお友達ができるといいな!

双子のお姉ちゃんの莉央菜ちゃんのことを頼りにしています。



すーさん(須原由里加)とあっこ(伊藤亜希子)のブログ「たかやまいにち」 <http://taka-midori02.jugem.jp>

こちら「2代目緑のふるさと協力隊」
こんにちは!第18期緑のふるさと協力隊の須原由里加と伊藤亜希子です!
私たちは、NPO法人地球緑化センターが行っている「緑のふるさと協力隊」という事業で高山村にきました。高山村に来て1カ月半が経過しましたが、この間、沢山の人が出会い経験させていただき、今までにない濃密な生活を送ることができています。
現在は主に農家のお宅に伺い、一緒に農作業を行っています。私たち2人がこの事業に参加した動機は異なります

編集後記

6月に入り、梅雨の時期を迎えました。湿気があつてお肌には1番良い時期だそうですが、1番体調を崩しやすい時期だそうです。皆さん、体調にはくれぐれも気をつけて元気に梅雨を過ごしましょう。

㊦

が、農業が好きという面では共通しているので楽しく作業をしながら、多くのことを学ばせて頂いています。
また、高山村は山々の景色がとてもきれいなので、晴れた日は2人で散歩し、いい景色を見つけた時は写真に収めたりしています。
5月中旬までは桜が彩り、新緑を見ると心が癒されます。これから月日を追うごとに高山の景色がどう移り変わるかも楽しみの一つです。
最後に、ブログも行っていいのでぜひ読んでください。