

*大豆のたんぱく質には、人の体に必要な必須アミノ酸が含まれています。話題のイソフラボンという栄養素は、女性ホルモンにあたるエストロゲンの代わりになり、女性の体の不調の緩和や骨から溶けだすカルシウムをストップしてくれます。また、大豆レシチンには、動脈硬化や心筋梗塞を予防する効果があります。他にもレシチンには頭の回転を良くする力もあります。



おらが村の
農産物料理

五目豆

○五目豆○

★材料★

- 大豆..... 300g
- にんじん..... 1本
- こんにゃく..... 1枚
- ちくわ..... 1本
- 昆布..... 15cm
- A { 砂糖..... 1/2カップ
- しょうゆ..... 1/2カップ



〈作り方〉

- ①大豆は一晩水で戻しておきます。
- ②にんじん、ちくわは、半月切りにします。
- ③こんにゃくは下ゆでして、1cm角に切ります。
- ④昆布は、ぬれぶきんで拭き、はさみで1cm角に切ります。
- ⑤大豆は戻し水のままアクをすくいながら軟らかく煮ます。
- ⑥⑤に昆布を入れてひと煮し、こんにゃくを加えます。再び煮立ったらにんじん、ちくわを加え水をひたひたまで足します。
- ⑦10分くらい煮てAで調味し、ごく弱火にして15分煮詰めます。

五領地区食生活改善推進員

たかやまの文壇 (文化協会俳句部)

二月句会

冬晴や空押し上げて浅間立つ
七十路の喜怒哀楽の新日記
毎日が試されながら日脚伸ぶ
水鳥の飛び立ち残る静寂かな
平凡なくらしの窓に初日さす
庭先に福寿草咲く古宅
傷一つなき初空の明らめり
燃えさかるどんどの裏の闇深し
草も木も力をためて日脚伸ぶ
みぞれの夜鳥も眠れり詩も眠る
人日や人の命のままならず
軒つらら雫をこぼす日の盛り
路線バス待つ冬ざれの老二人
ちりとりの中に身を寄せ冬の蜘蛛

二月句会

春を待つ机の上のランドセル
冬日和母は童子のごとくをり
山国の春まだ遠し風の声
汚れなき空の青さや寒明ける
プードルと春を探している野道
北風の吠える余韻をきく夜明け
宮参り山ふところの四温かな
背をまるめ心かくしやく春隣
通院の妻の小鉢やさくら草
寒暁のかけ合う湯気やダムの喬
春一番やさしい名前で吹き荒れる
春寒し黒つちいまだ目の覚めず
肩痛き夜に積りし雪を掻く
新田宿復活願ふ春まつり
初稻荷寄贈懐し昭和の句
目覚むれば庭いっばいの春の雪

幸子 良郷 昭典 朝郎 一花 泰枝 あきを 耀子 幸子 あきを 良郷 耀子 昭典 朝郎 泰枝

こちら「3代目緑のふるさと協力隊」

こんにちは！第19期緑のふるさと協力隊の山井沙融です！
3月に入りました。雪が降ることありますが、12月や1月並の冷え込みはそんなに感じなくなり、高山の冬を乗り切った！という達成感でいっぱいです。

日本人がこういう文章や手紙の始まり、挨拶に天気の話題を使うのは、私たちがかつて農耕民族であったから、という話を何かで読んだことがあります。モンゴルあたりの遊牧民族たちは、「家畜は太っているかい？」と挨拶したそうです。納得ですね！

さてさて、2月11日には村内の各地区で初午祭りが行われました！私もいくつかの地区におじゃまさせて頂きました♪

お祭りって大好きです。お祭り自体も好きだけど、その後に皆で集まる時間が何より好きです。今回の初午祭りでも、稲荷神社に行った後に地区の方々が公民館に寄っていたのですが、そこで皆さんが食事をとったり、



お酒を飲んでにこにこしている姿を見て、なんだかすこしく幸せな気持ちになりました。
小さい地域だからこそ、大変なことたくさんあるけれど、やっぱり地域の人たちが集まる機会があることって良いなあと思います。

そんな中に「よらっさい！」とすんなり受け入れていただけることが、いつもありがたいです。高山の方々の温かさが、寒い冬を乗り越えさせてくれたんだなあと実感しています。



新田宿復活祭で先着150名様にプレゼント 高山方言てぬぐい

編集後記

今年はずいぶん寒さが厳しく、雪が何度も降り、雪かきが嫌になった方も多いのではないのでしょうか？

しかし、ふと見ると福寿草が咲き、ふきのとうが顔を出し春の息吹が感じられます。暖かい春が待ち遠しいですね。

Ⓜ