

おらが村の粉料理

そば豆腐

北之谷地区食生活改善推進員



★材料★

- そば粉…………… 1カップ
- 水…………… 3・1/2カップ
- しょうゆ…………… 適宜
(または、めんつゆ)
- おろしわさび…………… 適宜

★作り方★

- ①鍋にそば粉を入れて、水を数回に分けて加え、泡立て器で混ぜます。
中火にして沸騰したら火を弱めて底からかき混ぜながら加熱します。
とろみがついたら木べらにかえて5分ほど練ります。
- ②木べらで混ぜて底が少し見えるように

なったら火からおろし、水でしめらせた型に入れ、あら熱が取れたら冷蔵庫で冷やし固めます。
③しょうゆ(めんつゆ)とおろしわさびを添えます。

*黒蜜ときなこをかけて召し上がると、甘いおやつでいただけます。

たかやまの文壇

(文化協会短歌部) (23年9月13日)

日の丸の小旗を振れる道の辺に

天皇奉迎す暑き夏の日

いい汗を流して暮れる野良仕事

天地の恵み肌に感じて

盆さまに花火あげよと孫たちが

大声あげて庭に集まる

断・捨・離が欠かせぬわれら戦中派

決断が要る剪定のごと

和と言う字「かず」と読ませる和雄、和子

不思議なことに辞書に無き読み

暑き夏耐えてひぐらし甲高し

夕やけ静かひと日終りぬ

さまざまな出来事あれど酷暑過ぎ

すでに稔りの秋風涼し

カマキリはフロントガラスにしがみつ

車走らす我と目が合う

老ゆる身の先の不安を想いつつ

施設介護の夢みる日あり

白菜の定植できず大根の

種蒔きも延び台風去らず

野上 昭道

相馬 昭典

高橋武羅夫

木村朝次郎

鈴木 秀知

後藤 一哉

佐藤 重夫

高橋 浪志

割田 良次

小林 良教

ひとしきり雨足の速き高山路

三国屋に寄りししばしまどろむ

伊勢崎市 長塚 勇

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！

私たちが高山村に来てから半年が経ちました。もう半分終わっちゃったなんて早いですね…。

さて、私たちは9月1～3日まで、東京で行われた協力隊の中間研修に参加してきました。中間研修には、全国から私たちを含め54名の協力隊が集まりました。5カ月ぶりに会う仲間たちは、外見がすごく変わっていて驚いたり、でも変わらない部分もあってほつとしたり…。私も同期の皆に「焼けたね。」と言われちゃいました。(笑)

中間研修で仲間の活動を聞



体験交流館で高山かるた

き、すごく刺激を受けて高山に帰ってきました。

残りの半年、また心機一転、気を引き締めて活動したいです。

10月は、こんにやく掘りが始まるのかなあり。5～6月に植えたこんにやくの収穫が楽しみです。



編集後記

車を走らせていたら、上からコンと何か落ちてきました。どうやら栗のイガが落ちてきたようです。こんな季節の感じ方もあるんだなと思いました。村の中では色々な瞬間ふとした時、季節を感じることができま

⑥