

おらが村の粉料理

手作りラーメンと団子しるこ

熊野地区食生活改善推進員

●手作りラーメン

★材料★

(5人分)

小麦粉……………300g  
炭酸……………小さじ1  
卵……………1個

固形スープ ……5ヶ  
とりがらスープの素  
……………小さじ1  
塩、こしょう ……少々  
水 ……7.5カップ

・麺の上のにせる具材  
季節の野菜炒め  
ゆで卵、のり、ほうれん草  
しいたけ煮、長ねぎ  
なると



★作り方★

- ①小麦粉に炭酸、卵を入れて混ぜ、徐々に水を入れていき、こねてまとめます。粉が手につかず、なめらかになったら、のし板の上で薄くのばします。
  - ②薄くなったら取り粉をたっぷりふって、折りたたんで2mm幅くらいに切ります。
  - ③②の麺をたっぷりの湯で、手早く茹でて湯をきります。  
\*器に麺を入れ、スープを注ぎ、麺の上に具材をのせます。
- 夏場は、具材にきゅうり、青じそ、みょうが、ねぎなどをのせ、洋辛子、酢、しょうゆ、さとう、ごま油などで中華風のスープにして、冷たくしていただきます。

●団子しるこ

★材料★

(4人分)

あずき……………100g  
さとう……………110g  
塩……………少々  
小麦粉……………200g

★作り方★

- ①あずきは洗って半日ほど水に浸しておきます。
- ②①の水をかえて、あずきに水がのるようにして煮立てます。
- ③煮立ったら湯を捨て水をたっぷり入れて、あずきが指でつぶれるまで煮ます。
- ④さとう、塩を入れて煮立てます。
- ⑤小麦粉に水を入れて、箸で柔らかくねります。
- ⑥スプーンでちぎってあずき汁に入れて煮ます。
- ⑦団子が浮いてきたら火を止めてできあがりです。  
\*あずき汁の汁気が多い方が団子を入れやすいです。

たかやまの文壇

(文化協会短歌部)

(二十三年十一月十二日)

〔文化祭短歌会〕

サルビアの紅を交えて花壇あり

秋も名残りの菊咲き薫る

佐藤 重夫

降霜ののちも地べたに花咲かす

小さき草にもいのちのちから

相馬 昭典

片言で婆婆とかける子のぬくみ

愛しさつのる曾孫は二才

後藤 一尙

秋風がながれ始めてすがすがし

榛名湖を好む妻と二人立つ

高橋武羅夫

迫りくる環太平洋の大津波

食もいのちも平和の礎も

木村朝次郎

この庇ねぐらと決めしか雀達

夜々糞落とす郵便受けに

鈴木 秀知

いつも乗るワゴンの車そのままに

逝きたる友の居るかたちして

小林 良教

物忘れ多くなりしを嘆きつつ

秋の一日探して暮れる

高橋 浪志

秋深し空に広がる鯛雲

橙色の柿もぐ吾は

野上 昭道

寝ることが癒しとばかり早寝して

夜半の目覚めを悶々という

割田 良次



## 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！

11月に入るとコンニャク掘り、薬草掘りが始まりました。腰を曲げたまま長い時間作業するのは腰がやめますが（高山ことば♪）一緒に作業している皆さんのお茶の時間に心癒され、終わったときの達成感もあり、楽しく活動しています。

近頃は日が短くなり、気温も下がってきましたね。干し柿が吊るしてあるお宅を見ると、よいよ秋も終わり冬になるのかななんて感じながら生活しています。私が「冬がいよいよやって来ましたね！」と言うと、皆さん口をそろえて「高山の冬はこんなもんじゃないよ



関東甲信・東海の緑の協力隊と地球緑化センターの金井さん

〜！鼻水が凍るんだから〜！と。既にこたつ、電気毛布に頼っている私たち（笑）高山の冬に負けないよう元気に頑張ります！



ブナの実

### 編集後記

緑のふるさと協力隊のブロック交流会が高山で開催されました。参加市町村が特産品等を持ち寄った中で、長野県栄村のブナの実（クマの好物）がありました。見た目は蕎麦の実が細長くなっただけで、殻をむいて中の実を食べます。ナッツのような味でカロリーが高いので食べ過ぎに注意とのことでした。炒って食べた方が美味しいそうです。

⑥