

○枝豆ごはん○

★材料★

米…………… 3合
 塩…………… 小さじ1
 シーチキン…………… 125g
 枝豆（むき）…………… 150g
 だし昆布…………… 5cm×5cm

枝付き豆から「枝豆」と呼ばれるようになり、さやごと茹でて「豆」を食用とします。栄養的にはたんぱく質、ビタミンB群が多く、夏バテ防止、疲労回復に効果的です。記憶力を高めるレシチン、コレステロール値を下げて動脈硬化の進行を遅らせる大豆サポニン、アルコールの分解を促して肝臓の負担を和らげるメチオニンを含んでいます。

品 種	未成熟な大豆
産地・旬	群馬、埼玉、千葉、新潟など 6~10月
食 べ 方	茹で豆、ずんだ餅、枝豆ごはん



★作り方★

- ①いつも通り米を研ぎ内釜に入れて、ごはんを炊く要領で水加減をします。
- ②①に塩、シーチキン、枝豆、だし昆布を入れ30分以上浸水させた後、炊きます。
 * 枝豆は、さやごとさっと下ゆでして実を取り出します。
 * 初めからごはんと一緒に枝豆を炊き込んだほうが、枝豆の風味がごはんに移りおいしくなります。

おらが村の
農産物料理

枝豆ごはん

火の口地区食生活改善推進員

たかやまの文壇

（文化協会短歌部）

（二十四年七月十一日）

梅雨晴れ間枝豆植えの畑の上

ほととぎす来て吾を上げます

後藤 一哉

列島に大雨被害つづく報

身近の無事を感謝する日々

佐藤 重夫

熊鈴をつけて朝夕登下校

村童歩む成長の道

相馬 昭典

藍深きアジサイを愛でし亡き友と

小野池散策今は思ひ出

高橋 浪志

麦藁のかわいたままに敷つめて

農機具仕舞う縁側の下

高橋武羅夫

ビク背負い破風の茅場に蕨採りし

少年の日にかえることなく

小林 良教

間引せし水菜の浅漬け肴にし

今宵は妻と生酒を呑む

割田 良次

百寿まで二年残して志津江さん

三年日記水無月に閉ず

木村朝次郎

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晶です！

夏も農作業、がんばっています！写真も八反転がしを押しているところ。最初の頃は、田畑に出た次の日は足腰が痛くなりましたが、最近は、何をしても筋肉痛にならなくなりました！先月から、昔の暮らし調査を始めました。60〜70年前の村での生活を知るお年寄りを中心に、昔の食生活や村の行事などを伺っています。これが今、とっても楽しいです！

高山村に来る前の緑のふるさと協力隊の事前研修で、あるお守りを頂きました。これからの生活に深く関わりのある言葉だからと。

お守りには「結(ゆい)」と書いてありました。

「結」とは、見返りを求めない相互扶助のことで、お互いに労力を提供したり、生活基盤の維持のために協力を惜しまないことで、集落単位で行う共同奉

仕体のことです。

例えば、機械がなかった時代の田植えや、お蚕あげ、道普請など。

道普請とは、道路を直したり建設することで、橋を例に挙げると、昔は木で作られていた橋が朽ちれば、地域の人たちが集まって橋を架け替えていたそうです。

高山村には消防団があつたり、花いっぱい運動や各地区の道路愛護、河川愛護など、地域を自分たちで守る活動が今でも残っています。都会から来た私はそれに感動していたのですが、昔はもつといるんな共同作業があつたと知り驚きました！

「結」の精神。とても大切な事だと思えます。今残っている活動を継続していくことが村にとって必要なことだと思えました。

編集後記

今年度も、第32回高山村ふるさと祭りが開催されます。スピードくじでは、豪華賞品が昨年より2倍となり8人に1人の方が当選します。夜の花火大会もボリュームアップし3000発の花火が高山村の夜空を美しく飾ってくれます。その他多数のイベントも行われますので、多くの皆様にご来場いただきますようお願いしております。

㊦

