

おらが村の
農産物料理

ピザもち

本宿地区食生活改善推進員



〈作り方〉

- ①玉ねぎ、ピーマンはせん切りにします。
- ②ハムは食べやすい大きさに切る。
- ③切り餅は、フライパンにクッキングシートをしき、サラダ油少々をひいて両面を焼きます。(ホットプレートでもよいです)
- ④③にピザソースをぬります。
- ⑤①とハム、スライスチーズをのせます。

* 家にある野菜をのせてください。ピザソースの代わりにケチャップでもおいしくいただけます。

もち米の料理は、赤飯、おこわ、おはぎ、中華風ちまきなどがあります。また、粉碎して白玉粉、道明寺粉などに加工したり、あられや団子などの菓子の原料にも使用します。

もち米は、粘りけの多いコメの一種で、粘りはアミノペクチンという成分です。

昔から元気の出る食材として知られ、体力回復や、母乳の出を良くするなど言われています。栄養価では、うるち米との差はほとんどないですが餅(蒸してつく)にしてあるので食べすぎには注意しましょう。

〇ピザもち〇

★材料★ (2人分)

切り餅	2枚
玉ねぎ	1/4個
ハム	2枚
ピーマン	1/2個
スライスチーズ	2枚
ピザソース	大さじ1/4
サラダ油	少々



たかやまの文壇

(文化協会俳句部)

十一月句会

長き夜の余白をラジオ深夜便
小春日や遠くに聞こゆ童唄
あきを

ちははの齢越えたり輝うづく
たおやかに生きて白寿の小春かな
朝郎

人の世に別離の日あり四温かな
心の荷消えるはいつの日落葉舞ふ
一菟

心添へ新米の香をみ仏に
石落咲いて屋敷稲荷の裏明し
耀子

文化祭終えて更なる意欲湧き
遅れての冬耕ひときわ念を入れ
昭典

銀色に山煙らせて初時雨
野仏や落葉梅雨の風の中
泰枝

心せく時の日暮の早さかな
麦踏みをしてゐる人の遠く見え
良郷

十二月句会

雪が降る鈴の空のすき間から
被災者の心おきざり年暮るる
泰枝

箒目を砂に残し落葉掃く
静かさに冬鳥の声透きとほる
あきを

雪虫を追ひし昭和のランドセル
花贈る人になるしあわせシクラメン
耀子

白足袋の首相なつかし昭和かな
湯豆腐や和の湯気立ちて家の中
昭典

凜として稜線の美や雪浅間
不意打ちのミサイル発射十二月
一菟

蹲踞して凍てし夕空占えり
赤シャツも結構似合ふ漱石忌
朝郎

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！
明けましておめでとうござい
ます！本年も宜しくお願いま
す☆

一年というのは本当にあつと
いう間ですね。2012年は人
生で一番濃い一年間でした。た
くさんの人と出会い、たくさん
の経験をしました。毎日が初め
てのことばかり。ひとり暮らし
から始まり、農作業、薪割り、
コーラスをしたり、ホタルを見
たり：数え始めればきりがな
いほど。すべてのことに全力で
楽しませてもらいました。



12月中旬には若葉のふるさと
協力隊が来村し、私はコーデ
ィネーターを務めさせて頂いたの
ですが、
これもと
にかく楽
しかったです！皆
が一つ一
つの事を
経験する
たびに喜
んだり感
動したり
している
姿を見て
高山って
本当に良
いところ
だなあ、
大好きだ
なあと思
い改め
ました。
企画を
するって
大変だけ

ど、すごくやり甲斐があります。
報告会で参加者の一人が「一生
の思い出になった」と感想を述
べていたのを聞いて、その思い
出を作ったのはきつと高山の人
たちの温かさなのだけれど、そ
れでもそんな忘れられない日々
に関わることが出来た事に喜び
を感じました。
協力隊の任期もあと少し！2
013年もどうぞ宜しくお願
い
します！



編集後記

新田の小林千代三郎さん
を講師に迎え、若葉のふる
さと協力隊と一緒に、わら
草履作りを体験しました。
やってみると縄をなうのが
難しく、何とか片方だけ作
れました。わら草履は、最
後に2本の縄を引っ張ると
かかとの部分が丸くなり完
成です。右の写真は、広島
から参加してくれた林さん
が、縄を引っ張っている緊
張の場面です。

