



「うん、思ったよりおいしいわ」  
料理の出来栄に満足な表情の受講生  
(右は荻原普及員)

## 御飯でこんなのもできるの？

### あぜみち講座料理講習会

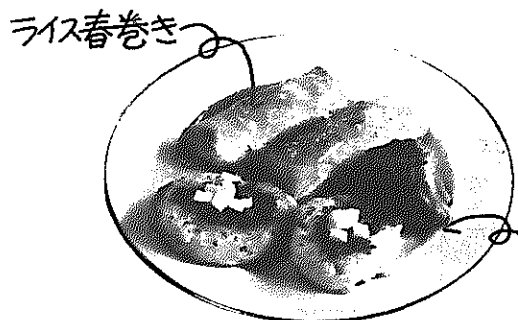
農村婦人の学習と仲間づくりを目的とした「あぜみち講座」では、二月十七日青年教育センターで、「米を使ったアイデア料理講習会」を開きました。米離れが進む中、アイデア料理で米消費拡大を、と農業改良普及所の荻原信子さんが講師となり、受講生二十人が参加。御飯をミキサーにかけたり、牛乳を混ぜたり、ふだん考えられない料理に受講生もちよつと戸惑いぎみ。でも、出来栄は左の写真でよく分かりますね。講習会で作った料理の作り方を紹介しますので、皆さんもぜひ作ってください。



こんがりジェラシー(やきもち風)



ライススープ



ライス春巻き

## ライス春巻き

### 【材料・6個分】

御飯……1カップ サラダ油……大さじ1  
長ネギ……10cm 酒……大さじ1  
干しシイタケ……2枚 塩……少々  
たけのこ……70g 春巻きの皮……6枚  
ハム……3枚 片くり粉……大さじ1

### 【作り方】

- ①長ネギはみじん切り、干しシイタケは戻す。たけのこ、ハム、シイタケを5ミリ角に切る
- ②フライパンに長ネギ、たけのこ、ハム、シイタケを炒め、塩、酒で味をつける
- ③さらに、御飯を②に加えて炒める
- ④春巻きの皮を広げ、6等分して包み、閉じ目に水溶き片くり粉を塗り、油で揚げる

※好みで、「あん」をかけて食べてもよい  
【あん材料】 だし汁……1½カップ、しょう油……大さじ1、みりん……大さじ1

## こんがりジェラシー (やきもち風)

### 【材料・4人分】

御飯……300g 塩……少々  
牛乳……220cc あんこ……150g  
小麦粉……70g チーズ……50g  
片くり粉……100g 青のり……少々  
抹茶……10g ごま……少々

### 【作り方】

- ①御飯、牛乳をどろどろになるまでミキサーにかけ、小麦粉を混ぜる
- ②①を(A)、(B)の2つに分け(A)には抹茶、片くり粉、塩を入れ、(B)には片くり粉、塩を入れる
- ③チーズは細かく切っておく
- ④(A)を、卵くらいの量を手に取り、あんこ、チーズを乗せて包み、小判形にして上にごまと青のりをパラパラと乗せて、油を薄く塗ったフライパンで10～15分ゆっくり焼く。(B)も同様に焼く

## ライススープ

### 【材料・6人分】

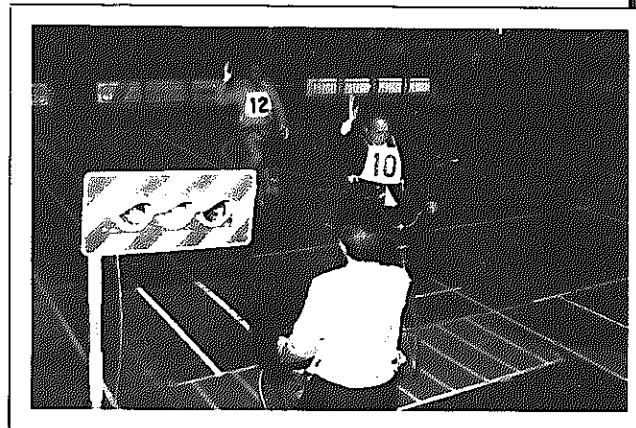
御飯……3/4カップ  
玉ネギ……1個  
ホウレンソウ……100g  
バター……大さじ4  
スープ……5½カップ  
コーン……3/4カップ  
塩、コショウ

### 【作り方】

- ①ホウレンソウは、色よくゆで、少し細かく切っておく
- ②御飯はスープでよく煮る
- ③玉ネギは薄くスライスして、バターで炒め②に加える
- ④①、③をミキサーにかける
- ⑤鍋に移して、コーンを入れ火にかけて、塩、コショウで味を調える

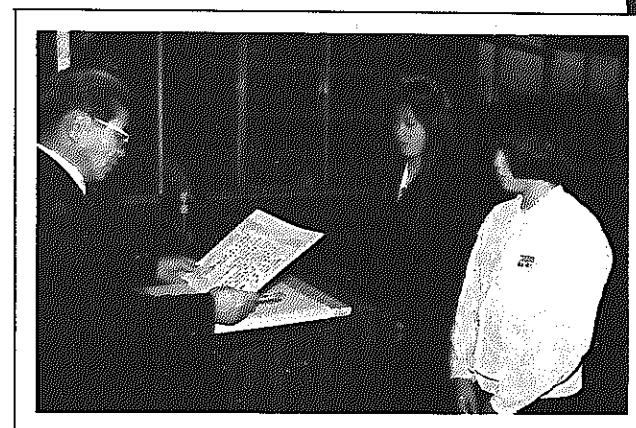
## 自転車に真剣なまなざし 自転車指導実技研修会

春の交通安全運動を控え、三月八日青年教育センター体育館で、交通安全指導員や同母の役員、小中学校の先生ら約三十人が参加し、自転車実技指導研修会が開かれました。自転車は子どもからお年寄りまで幅広く利用されているため、正しい乗り方を学ぼうと、県自転車安全教育指導員を招き行ったもの。受講生は最初、会場がちよつと狭いせいもあり、なかなか指導どおりに正しく乗れません。しかし、さすがに交通安全の指導者たち。慣れるにしたがつて右折、左折の信号号もあざやか。春には小学生の指導に当たります。



## 病気の母を支える姉妹 長谷川姉妹に普行青少年表彰

病気のため体を動かせない母親を、三年間も身の回りの世話を続けてきた長谷川和代さん(平潟新田・白根高三年)と恭子さん(小林小六年)の二人の姉妹が、三月一日青年教育センターで開かれた青少年育成市民会議の席上表彰されました。母親のフミさんが昭和六十一年三月ごろからリウマチ性疾患のため体が不自由となり、姉妹が家事や看病を続けていたことに対し、青少年の模範的行為として表彰されたものです。二人の看病で、フミさんは徐々に回復。一日も早く、病気が全快することを祈ります。



## 童謡からロックまで 庄瀬地区芸能祭

十五回目を迎えた庄瀬地区芸能祭が、二月二十六日庄瀬中学校体育館で行われました。子どもからお年寄りまで、二十の団体が参加しての芸能祭。歌あり踊りありの楽しい一日に、会場へ詰めかけた人は延べ五百人。参加団体は、日ごろの練習の成果を、ここぞとばかりに張り切って披露。園児のかわいい遊戯、小中学生の息のあった合奏や合唱、婦人会の舞踊、趣味のサークル・同好会のカラオケや民謡、若者たちのロックなど、三十四のプログラムに、会場は大きな拍手がこだましていました。



## ストーブを囲んで応援 根岸地区親善卓球大会

子どもから大人まで、軽スポーツで一日汗を流し、地区民の親睦を図ろうと、三月五日第六回根岸地区親善卓球大会が、根岸小学校体育館で行われました。当日は、それまでの暖かさがうそのように寒く、ストーブを持ち込んだ大会となりましたが、小学生の部(個人戦)と一般の部(中学生以上・団体戦)に参加した選手は七十人。選手の家も多数集まり、お弁当を食べながら、コーヒールを飲みながら、和やかに応援していました。優勝は、小学生の部が星直樹君、一般の部は中塩俊Aでした。

