



▲男女共同参画週間にあわせて行われた「ふらっと祭り」。3拍子のリズムに乗って所沢インターナショナルファミリーが、バンブーダンスを披露しました。

6月25日(出)／男女共同参画推進センターふらっと
(撮影：市民カメラマン・津田資雄)

みんなの



▲7月1日の「荒幡富士の山開き」に登山した所沢第二幼稚園の園児たち。山頂で元気な声で叫ぶ「ヤッホー！」が辺りに響き渡っていました。

7月1日(金)／荒幡富士(吾妻地区)

おうちで食べよう！所沢の学校給食

④ ゴーヤチャンプルー

栄養士さんが考えた学校給食のメニューの中から、所沢産の食材を取り入れたものや、特色あるレシピを紹介します。

◆今回の献立

- ごはん
- 牛乳
- 豚肉の薬味ソースかけ
- 味噌汁
- ★ゴーヤチャンプルー



★ゴーヤチャンプルー

材料(5人分)

- | | | |
|--------------------|---------------|------------------|
| ・ゴーヤ…………… 中1/3本 | ・しょうが…………… 少々 | |
| ・たけのこ水煮…… 小1/2個 | ・にんにく…………… 少々 | |
| ・卵…………… M1個 | ・こしょう…………… 少々 | |
| ・豆腐…………… 1/6丁(50g) | ・塩…………… 少々 | |
| ・しいたけ…………… 小1個 | A { | |
| ・かつお節(削り節) …… 3~5g | | ・オイスターソース…小さじ1/2 |
| ・かたくり粉…… 小さじ2/3 | | ・砂糖…………… 小さじ2/3 |
| ・油(炒め用) …… 小さじ1程度 | | ・しょうゆ…………… 小さじ2 |
| | | ・酒…………… 小さじ1 |

作り方

- ①たけのこは、千切り。しいたけは、石づきを取りスライス。しょうが・にんにくは、みじん切り。ゴーヤは、縦半分に切り、中心の種の部分をスプーンで削り取り、スライスし塩(分量外)でもむ。(苦味が気になる場合は、さらに湯通しする。)
- ②鍋に油・にんにく・しょうがを入れ火にかけ、軽く炒めて香りを出す。
- ③しいたけ・たけのこ・豆腐を順に加えて炒める。
- ④ゴーヤを加えて軽く炒め、Aで調味し、塩・こしょうで味を調える。
- ⑤かたくり粉を同量の水で溶き、④にまわし入れる。
- ⑥卵を割りほぐし、⑤にまわし入れ卵に火が通ったらかつお節を振り入れる。

ここがポイント ~暑さに負けないぞ！「夏の野菜や果物」~



旬の野菜や果物を食べることは、おいしいというだけでなく、その季節に必要な栄養が含まれているのです。

夏バテ対策3つのポイント

- ・毎日3食必ず食べる
- ・ビタミン・ミネラルをとる
- ・こまめに水分補給をする

きゅうり、トマト、ピーマン、すいかなど夏の野菜や果物にはビタミンがたっぷりです。また牛乳やチーズなどの乳製品、のりやわかめなどの海そう、小魚などからもカルシウムを補給しましょう。

問い合わせ 保健給食課 ☎2998-9249 ☎2998-9167

はっぴっ 野老っ子



現在、家庭菜園のみならず、週末に旅行ついでに都心から地方へ宿泊体験農業を行う人が増えているようですね。皆さんの中にも、家庭菜園で野菜などを作っている方も多いのではないのでしょうか。所沢市は都心からも近く緑豊かで自然が多く残っていることから、週末になると若い女性たちが、農業を体験しようと集まる場所が山口地区にあります。

今回は、気軽にできる農業体験と古民家泊をセットにした「古民家付き貸し農園『Corot』」を運営している峯岸祐高さんをご紹介します。

実業家になりたいという夢を抱いていた峯岸さんは、祖父母が暮らしていた古民家等の相続をきっかけに、江戸時代に建てられ、五右衛門風呂や囲炉裏、土間やかまどなどが昔のまま残っている家を活用したいわゆる「農家民宿」をひらめきました。

「農家民宿」として営業をしていくには、さまざまな法律の規制があり、県内には、こうした規制緩和を受けて事業展開する事例がない中で、「すべて手探りでたくさんの苦労がありました。しかし、専門的な立場からのアドバイスをいただいたり、さまざまな方が支援して

思い切り汗を流し、規則正しい生活に改善する絶好のチャンスととらえ、猛暑にも負けず心身共に、日々元気で夏を乗り切っています。

夏の思い出

久米 平田 喜代子

だいぶ昔の話になりますが、私がまだ小学生のころ、所沢は8月13日から16日が送り盆でした。自家は呉服問屋で店の人も入れて7人でした。

3時のお茶の時間に食べられるようにスイカやまくわうり(黄色の細長くてとても甘い果物)をタライの中に入れ、水道の下に置いて水をチヨロチヨロ出して冷えたころを見計らって、みんなでワイワイ言いながら食べたことを思い出します。今はスイカも切り売りを買ってきて食べますが、この時期、昔が本当に懐かしく思い出されます。

