



▲華やかな民族衣装でさまざまな国の歌を披露しあった「第22回あかさたな合唱祭うたってカーニバル」。音楽で世界を、そして心をつなぎます。
11月3日(祝)／市民文化センターミュージック・大ホール
(撮影：市民カメラマン・中村 仁)

みんなの



▲「第53回山口地区文化祭」では日ごろの活動の成果を披露しあうとともに、模擬店やもちつきなどで幅広い世代の交流をはかりました。
11月6日(日)／山口公民館
(撮影：市民カメラマン・松崎 満)

おうちで食べよう！ 所沢の学校給食

8 ほうれん草サラダ

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

- きび入りごはん、牛乳
- ホッケの照り焼き
- 大根と里芋のきつね煮
- ほうれん草サラダ★



★ほうれん草サラダ

材料（4人分）

- ・ほうれん草 …… 1束
- ・ホールコーン …… 100g
(缶または冷凍)
- ・ロースハム …… 2枚
(薄切り)

- ④
- ・サラダ油 …… 大さじ1
 - ・酢 …… 小さじ2
 - ・しょうゆ …… 小さじ2
 - ・砂糖 …… 小さじ1
 - ・塩 …… 1つまみ
 - ・こしょう …… 少々
 - ・マスタード …… 少々

作り方

- ①ほうれん草はよく洗い、沸騰したお湯に塩少量（分量外）を入れてゆで、水につけてから3cmぐらいに切り水気を絞る。
 - ②ホールコーンは、缶から出して水気を切っておく。冷凍の場合は、ゆでて冷ます。
 - ③ハムは、真ん中から二等分し、1cmの短冊切りにする。
 - ④ボールに調味料④をあわせ、ドレッシングを作る。
 - ⑤ほうれん草・ホールコーン・ハムを④のドレッシングであえて、出来上がり。
- ◎ドレッシングに酢が入っているので、時間がたつと色が変わることがあります。あえたら早めに食べてください。

ここがポイント ～緑黄色野菜の代表 ほうれん草～



ほうれん草は、年間を通して手に入りますが、栄養価が高まりおいしさも増す旬の季節は冬です。ビタミン類が豊富でかぜの予防、肌荒れの防止にも有効です。なお、所沢産のほうれん草は作付面積、収穫量とも県内第3位です。

これからがおいしい季節の「ほうれん草」。おひたし、ごまあえ、バター炒めなどさまざまな形で調理して旬の味をあげてみてはいかがでしょうか？

問い合わせ 保健給食課 ☎2998-9249 ㊟2998-9167

◎学校給食用食材の産地は、市HPで公表しています。

はっぴっ 野老っ子



「焼きだんご」「ゆでまんじゅう」「とっちゃんげ(すいとん)」に「手打ちうどん」、すべて所沢の郷土料理です。皆さんはいくつ作ることができますか？今回は、こうした所沢の味を子どもたちに伝えている小林ヒデ子さんをご紹介します。福島の農家で生まれ育ち、小さいころから料理をすることが好きだった小林さん。「買って食べるという感覚がなく、何でも自分で作っていました」と語るとおり所沢の雑穀商に嫁いでは自宅の蔵にある材料で、焼きだんごを作ったり、家庭菜園で育てた野菜を食卓に並べるなどして、家族に自慢の腕を振るっていました。

息子さんたちが小・中学生のころ、近所の人に教えてもらった「ゆでまんじゅう」を学校の文化祭で振る舞ったり、市民文化フェアで毎年販売するようになりました。「おいしいと言っていたのがうれしくて、20年近くずっと作り続けています」と語る小林さんの活動の幅はどんどん広がり、今では市内の小・中学校で子どもたちに所沢の郷土料理を教える講師として活躍するほどです。「よその土地に行くと自慢できる郷土料理が4つもあるなんて、とても誇らしいこと。海外や地方に行ったとき、所沢の味を作って紹介できる人がひとりで

引越しの話題となると、その当時の心細さが今でも私たちの笑い話となっています。

住めば都
東狭山ヶ丘 町田 寛康

東京の郊外から現在の地に引越してきたのが36年前、当時は近くに商店街もありませんでした。それまではバス停が近く、大変利なところに住んでいましたが、借家住まいのわびしさもあり、家族を説得して強引に引越してきました。

家内がリュックを背負って自転車で遠くへ買い物にいったところ、「奥さんもう食糧難の心配はないから大丈夫だよ」と笑われたそうです。あれから所沢も見違えるような街に発展し「住めば都」、とても便利になりました。

引越して大変体力のいることです。若い元氣なときに引越しをしておいて本当に良かったと思う年齢になりました。

