

# みんなの

▶文化の秋、市内の各地区で文化祭が行われました。「第60回 小手指地区文化祭」では、地場産の野菜で作った「野菜神輿」に多くの人が集まりました。



11月4日(日) / 小手指まちづくりセンター  
(撮影：市民カメラマン・佐藤清一郎)



▶2日間で25万人が来場し盛り上がった『第33回所沢市民フェスティバル』。「がんばれ！狭山茶!!」のコーナーでは、柳瀬小学校の児童が狭山茶のおいしさや歴史を広めました。

10月27日(土) / 所沢航空記念公園  
(撮影：市民カメラマン・箕輪香里)

## おうちで 食べよう! 所沢の学校給食

### 19 小松菜入りハンバーグ (おろしソースかけ)



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  
五穀米ごはん、牛乳  
小松菜入りハンバーグ  
おろしソースかけ★  
ほうれん草のごまあえ  
里芋と油揚げのみそ汁



#### ★小松菜入りハンバーグ おろしソースかけ

##### 材料 (4人分)

- ・玉ねぎ …… 1 / 4 個
  - ・小松菜 …… 1 / 2 束
  - ・木綿豆腐 …… 1 / 4 丁
  - ・合いびき肉 …… 250 g
  - ・卵 …… 1 / 2 個
  - ・生パン粉 …… 1 / 2 カップ
  - ・塩 …… 小さじ 1 / 2
  - ・こしょう …… 少々
  - ・酒 …… 小さじ 1
  - ・しょうゆ …… 小さじ 1
  - ・油 …… 適宜
- 《おろしソース》
- ・大根 …… 100 g
  - ・しょうゆ …… 大さじ 1 と 1 / 2
  - ・みりん …… 大さじ 1
  - ・砂糖 …… 大さじ 1
  - ・しょうが搾り汁 …… 小さじ 1
  - ・水 …… 1 / 3 カップ

##### 作り方

- ①玉ねぎはみじん切りにし弱火で透明になるまで炒め、冷ます。
- ②小松菜は、塩少々を加えて沸騰させた湯に入れてゆで、水にとって冷まし、細かく切って水を絞る。
- ③豆腐は、ペーパータオルに巻いて、皿などで押して水を切る。
- ④おろしソースの大根をすりおろす。調味料を鍋に入れ沸騰させ、すりおろした大根を加え味を調える。
- ⑤ひき肉に塩・こしょうをふり、よく練り、①の玉ねぎ、②の小松菜、③の豆腐、パン粉・酒・しょうゆ・卵を加えよく混ぜ合わせ、4等分する。ハンバーグのたねの空気を抜き、小判型に成形し中心部をくぼませる。
- ⑥フライパンに油を熱し、ハンバーグを入れて強火で焼き、焼き色がついたら裏返してふたをし弱火で蒸し焼きにする。竹串でさして透明の汁が出てきたら焼き上がり。
- ⑦皿に盛り、④のソースをかけ出来上がり。

##### ここがポイント

#### 徳川将軍が名付け親の「冬野菜」



元々は冬場の野菜で「冬菜」とも呼ばれる小松菜は、カルシウム、βカロテン、鉄、食物繊維などを多く含む骨粗しょう症や貧血、風邪の予防などに効果があります。

問い合わせ 保健給食課 ☎2998-9249 ☎2998-9167

## はっらっ ところ 野老っ子



一年で一番わくわくしながら朝を迎える日といえば…サンタクロスからプレゼントが届く「クリスマス」ですね。実は所沢にも大勢のサンタクロスが現れる日があるのをご存知ですか？今回は中心市街地イベント『サンタを探せ!』の実行委員長・田畑大介さんをご紹介します。

所沢地区で代々商売を営む家に生まれた田畑さん。子どものころの家の周りは自然も多く、今とは違う街並みだったそうです。その所沢地区も現在は、歴史的建造物が残りつつも、タワーマンションが建ち並ぶ中心市街地となり、地域活性化を目指したさまざまなイベントが行われています。田畑さんが初めてこうしたイベントに携わったのは、18年前に始まった『とことこタワーまつり』です。「新しい住民の方が増え、タワーマンションによって街並みが大きく変わった時期でした」と当時を振り返ります。「春は『とことこタワーまつり』、秋は『ところざわまつり』が定着し、夏と冬にも大勢の人で盛り上がるイベントを開催したかったのが、夏は『野老澤行灯廊火』、冬は『サンタを探せ!』に参加するようになりました」と冬の一大イベント『サンタを探せ!』に関わるようになった経緯を語ります。「今年で5回目を迎える『サンタを探せ!』には、

プロ野球の投手のように中4、5日のペースで年間1200kmほど走る。自転車こそ健康的な生活の良き伴侶だ。

**宝物の自転車**

東所沢和田 石塚 正徳

最初の自転車は今から約50年前、小学生のころに親に買ってもらいました。学校の校庭で荷台を支えてもらいながら練習しました。一人で乗れるようになると行動範囲は広がりました。2台目の自転車は中学時代に買ってもらいました。多段ギアがブームで、私の自転車も10段変速でとても嬉しかったです。当時、遊びと言えば外なので、自転車は遊びに行くための大切な足です。今のようアルミやステンレスが使われている訳ではないので、手入れをしないとすぐさびだらけ。いつもさび止めをつけて磨いていました。昔の自転車はとても高価で、子どもにとっての宝物。物が豊かなこの時代。今の子どもたちにとって、昔の自転車のような宝物ってなんだろうと考えるてしまいます。

