



# 竹鶏かわら版

5月号 (36号)



皆さんご存じでしたか？白石城主片倉小十郎が、静かなフームとなっていることを、ゲームのキャラクターとして人気に火が付き、若い女性を中心に白石市を訪れる人が増えてるそうです。

白石城では景綱の名を冠したグッズなどの販売が伸びたため、売店の売り上げが前年同期比5割増となるなどフームになっていることです。同市の依頼を受けたカフェコンが協力し、「小十郎バス」が実現しました。バスは市内を走る6台のうち1台で、側面と背面に巨大なイラストを描いているそうです。

皆さんは、小十郎バスを見かけたことがありますか？是非、白石に來られたときは、小次郎を探してみてください。



## ●文目 (あやめ)

ギリシャ語で「虹」の意味です。よく、この花は「菖蒲(しょうぶ)」と表現されますが、文目は菖蒲とは別種です。＜参考＞菖蒲(しょうぶ)(菖蒲を「あやめ」と読むこともあり、ますますややこしい)ですね。



## 《手ばかり運動》

～自分の手で食事のバランス感覚を養うユニークな運動で、食生活を改善～

栄養バランスのとれた食事を適量いただくことは、私たちの健康を支える基本です。しかし、食べ過ぎや偏った食事による生活習慣病が問題になっているのが現実です。特に野菜不足や肉中心の食事、動物性脂肪の摂りすぎなどが指摘されています。

とはいえ、栄養バランスや食事の適量は、一般の人にはわかりにくいものです。そこで、山梨県甲州市塩山保険福祉センターでは、簡単な方法で栄養バランスや適量を知り、食生活を改善できる《手ばかり運動》を2004年から実践しているそうです。「手ばかりは」は、乳児からお年寄りまで3,595人の甲州市民に、手の大きさと身長を測っていただいた結果を基に作成したものです。

どうやら「手の大きさは、その人の身体発達の「ものさし」になる」ようです。皆さんも参考になさって下さい。

## “新じゃがとベーコンのオムレツ”

(佐々木シェフ・地域食材研究家)



### ◇作り方

- (1) 新じゃがいもは、よく洗って皮付きのまま3mm厚さのいちょう切りにし、水にさらす。
- (2) ベーコンは1cm幅に切り、たまねぎは1cm角に切る。
- (3) 卵はボウルに割りほぐして、塩・こしょう・チーズを加える。
- (4) フライパンに半量のサラダ油を熱し、ベーコンを炒める。油が出てきたら、たまねぎ・水気を切った新じゃがいもを加えて6-7分炒め、(3)のボウルに入れてよく混ぜる。
- (5) フライパンに残りの油を熱して、(4)を流し入れる。周りが固まってきたらスプーンで大きく混ぜて平らにし、ふたをして弱火で3分蒸し焼きにする。
- (6) 器に盛り、お好みでパセリのみじん切いをちらし、食べやすい大きさに切る。

- 【材料】4人分  
 新じゃがいも…200g(1個=40g)  
 ベーコン …4枚  
 たまねぎ …1/2コ(1コ=150g)  
 サラダ油 …大さじ2  
 竹鶏卵 …6コ(1コ=50g)  
 塩 小さじ1/2  
 こしょう 少々  
 ミックスチーズ …50g