

わが家のアイドル

だける方、お子さんのス
話題を募集しています！
課まで。

わたしは、ありさです。牛乳とチーズが大好きだよ。お兄ちゃんが好きで、いつもお兄ちゃんのまねをしてくっついて歩いているよ。

☆平成13年1月17日生まれ。浩二さん、永恵さんの長女。



ふじしま ありさ
藤島 有紗 ちゃん
(若宮2)



かたくら もえ
片倉 萌絵 ちゃん
(川岸上3)

わが家の アイドル

No.142

わたし、もえです。ミッキーが大好き。ディズニーランドにパパとママと行ってくるよ。晴れるといいな。毎日音楽にあわせてダンスをして、パレードを楽しみにしているよ。ソファからジャンプして毎日元気いっぱいだよ。ときどき痛くて泣いちゃうけど。☆平成12年8月16日生まれ。竜也さん、美香さんの長女。

食生活の トピックス Vol.20

てきえん みそ 適塩おかず味噌汁

第8弾



『円満味噌汁』

牛乳のkokと醤油の香ばしさでおいしいです。

1人分栄養価

エネルギー……92kcal
塩分……1.0g

◆作り方

- ①(煮干だしをとる) 鍋に水と、頭と腹わたをとり半分にした煮干を入れて、煮立てる。
- ②たまねぎはうす切り、きゃべつはざく切り、にんじんはいちょう切り、えのきは半分の長さに切る。
- ③じゃがいもは大きめのいちょう切りにして、電子レンジにかけ、軟らかくする。
- ④だし汁に、野菜と豚肉を入れて煮る。やわらかくなったら、味噌、牛乳の順に入れて、一煮させ、火を止める。
- ⑤食べる直前に、醤油を1人分2滴おとし、風味を添える。

4人分材料

じゃがいも……140g
たまねぎ……120g
きゃべつ……80g
にんじん……40g
えのき……40g
豚肉……40g
牛乳……80g
だし汁……520cc
(煮干…12匹、水…550cc)
味噌…28g (小さじ4・1/2)
醤油……8滴



『だんご入りみそ汁』

だんごのとりみでkokがでます。すりおろしたにんじんの甘みが新鮮な味です。

1人分栄養価

エネルギー……166kcal
塩分……1.0g

◆作り方

- ①(1番だしをとる) 鍋に水と、切込みを入れた昆布を煮立て、沸騰する直前に昆布を取り出す。かつお節を入れて、沸騰したら火を止める。しばらくおき、布巾でこす。
- ②だいこんはうすいちょう切り、油あげ、かぼちゃ、生しいたけはうす切り、ごぼうはさがきにして水にさらし、にんじんはすりおろす。
- ③じゃがいもはすりおろし、みじん切りのパセリと、小麦粉とあわせて、団子に丸める。
- ④油あげ、だいこん、かぼちゃ、ごぼうをひたひたよりやや少なめの水で(分量外)煮て、だし汁をたす。
- ⑤団子を入れて煮上がったたら、えんどう、にんじんのすりおろしを加えて、味噌を溶く。

4人分材料

だいこん……80g
かぼちゃ……80g
にんじん……80g
油あげ……80g
ごぼう……40g
生しいたけ……4枚
えんどう……12g
じゃがいも……40g
パセリ……大さじ2
小麦粉……大さじ3
だし汁……720cc
(だし昆布…5cm、かつお節…8g、水…750cc)
味噌…大さじ2弱

みんなの 声

このコーナーでは、みなさんのご意見（市政、広報、最近のできごとなど）を紹介します。ご意見をどしどしお寄せください。お待ちしております。

一品料理を紹介していた
ナッパ写真、また身近な
地域振興

宛て先…〒394-8510 岡谷市役所（住所不要）
地域振興課広報広聴係

（▼は広報担当からです）

10月のはがきから

日

増しに秋の色が濃くな
ってまいりました。暑

かった日もいつの間にか朝夕
は寒さを感じるようになりま
した。庭の木々も赤紫と色づ
き秋の深まり行くこのごろで
す。見上げれば柿も色づいて
みえます。（大栄町・Nさん）

先

日、近くの山に「むか
ご」取りに行ってみま

したが、葉は黄色に紅葉して
いましたが、全然実がなっ
てなくがっかり。まだ誰も取っ
てない様でしたので、今年も
異常気象だったのでしょうか。
（川岸中・Nさん）

8

月に行われた健診の結
果が郵送されてきまし

た。検査結果を見ながら、赤
くなったり青くなったり、60
歳すぎても健康でありたいで
す。定年後は家で仕事をし
ているので運動不足とストレス
がたまりますので、昨年6月
から毎週火曜日ロマネットへ
行って水中運動を行っています。
（堀ノ内・Oさん）

昨

年暮れに会社を退職し
1年になります。今、

念願の発掘作業をやらせても
らっています。在職時から、

古墳（奈良時代）までに関心が
あったので結構楽しいです。

中央の其の道の第一人者に会
えたり、多種多様な方面から
人生経験の豊かな人たちも大
勢いて勉強にもなります。ま
た、時には老人パワーの大き
さも認識させられることもあ
ります。（今井・Oさん）

少

々目に付く自転車の二
人乗り。事故の多い今

日、学生諸君の自重を思い、
けがのしないうちに安全を、
二人乗りはやめようね。事故
は恐ろしい！

毎

回充実した広報を読ま
せていただきありがとうございます。

うございます。市民の一人で
あることが、色々の情報の中
から感じられ、またイベント
にも参加してみたいという気
持ちにもなりうれしいです。
ますます内容の濃いすばらし
い広報にと期待しています。
（本町・Hさん）

▼ありがとうございます。こ
れからも、たくさんの情報を

読みやすくわかりやすいよう
心がけ、よりよい広報にして
いきたいと思っています。

進め！ ラムラム王（童画館情報）

展示のご案内

◆ドウシャン・カーライ展

◆大澤コレクション展

展示中～11月26日（火）（最終日は午後5時閉館）

…日本童画の父…

◆川上四郎展

11月29日（金）～平成15年1月29日（水）

（最終日は午後5時閉館）

《展示作品》

- 良寛さ（絵本原画）
- おむすびころりん（絵本原画）
- 春・夏・秋・冬（童画）

川上四郎は武井武雄の先
輩格として、また日本童画
の父として活躍しました。



「良寛さ 若菜摘み」

川上四郎の絵からは、かつての日本のどこにでも見られ
た牧歌的な風景や農村の子どもたちの様子が優しい色彩
とともに伝わってきます。当時の田舎の暮らしを知らない
子どもたちにも美しい日本の風土と自然はきっと心に
刻み込まれることと思います。

◆武井武雄絵本原画展

11月29日（金）～平成15年2月5日（水）

《展示作品》

- ピノキオ（絵本原画）

◆常設展示

- 武井武雄刊本作品
- 武井武雄余技作品
- モーリス・センダック原画



「ANNA（アンナ）」

11月27日（水）は展示替えのため休館します。

※問合せ…イルフ童画館（☎24-3319・FAX21-1620）〔毎週木曜定休〕