



▲『第35回所沢市高齢者演芸大会』では、華やかな衣装で優雅に踊るフラダンスや社交ダンス、詩吟、民謡、合唱など、日ごろの練習の成果が披露されました。

7月28日(木)／市民文化センターミュージズ・中ホール

みんなの



▲カメラマンなどの仕事を体験しタウン（給料）をもらい、そのタウンで買い物などを楽しむことで「まち」のしくみを学んだ『トコトコタウンⅡ』。「まち」は約500人の子どもたちでにぎわいました。

7月24日(日)／小手指公民館
(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

5 冬瓜汁



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
- さつまいものかき揚げ
- ★冬瓜汁
- ほうれん草サラダ
- 栗ムース



★冬瓜汁

材料（4人分）

- | | | |
|-------------------|---|-------------------|
| ・冬瓜…………… 100g | A | ・しょうゆ …… 小さじ1と1/2 |
| ・鶏肉…………… 40g | | ・酒…………… 小さじ1 |
| ・卵…………… 1個 | | ・みりん…………… 小さじ1 |
| ・小松菜…………… 60g | | ・塩…………… 小さじ2/3 |
| ・人参…………… 1/4本 | B | ・だし汁…………… カップ4 |
| ・ねぎ…………… 1/3本 | | ・かたくり粉… 小さじ1 |
| ・ごま油…………… 小さじ1/2弱 | | ・水…………… 小さじ1 |

作り方

- ①冬瓜は、わたと種を取って皮を厚くむきイチョウ切り、人参は短冊、ねぎは小口切り、小松菜はゆでて3cmに切る。
- ②鶏肉は、食べやすい大きさに切る。
- ③鍋にだし汁を入れ沸騰したら鶏肉を入れ、あくをとる。
- ④人参・冬瓜を入れ野菜が煮えたら、Aの調味料を加え、味を調える。
- ⑤Bの水溶きかたくり粉を入れ、卵をときほぐし流し入れる。
- ⑥ねぎ・小松菜をちらし、ごま油で香りづけし出来上がり。

ここがポイント ～胃に優しく、美肌効果も！～



とうがんは、漢字で「冬瓜」という字を使いますが、意外なことに旬は夏です。保存がきくため、冷暗所に貯蔵すると冬までもつということが名前の由来とされています。美肌や解毒、利尿作用や体の熱を下げる効果があり、水分を多く含む野菜です。夏バテなどで食欲も落ち気味なとき、胃に優しい冬瓜汁を作っ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

はっぴっ 野老っ子



甘みとうまみが濃厚で、麦とホップの香りを楽しむビール、飲んでみたくありませんか？今年の7月にそんなどっしりとした味の所沢地ビール「野老ゴールデン」が完成しました。今回はこの地ビール作りに情熱を燃やし、「第1回所沢市新規創業ビジネスプランコンペ」で優秀賞を受賞した所沢麦酒倶楽部の吉村英二さんをご紹介します。

市内に行きつけの飲食店が何軒もあるほど大のビール好きの吉村さんは、いつしか所沢にビール醸造所を作るという夢を抱くようになりました。「かつては麦が主要な作物であったように、所沢はもともと麦作に適した土地。住人みずからが地元で大麦を育て、それを地ビールとして地元で消費すれば、地域内で経済が循環し、地域の活性化にもつながるはず」と考え、さっそく『地産地消で自作地飲』の地ビールづくりに取り組みます。

「農地を提供いただいた若手農家さん、一緒に大麦を育てた飲み仲間やお店の方々、そしてビールを醸造してくれた老舗酒蔵など、たくさんの方に快くご協力いただきました」。吉村さんが持つネットワークを最大限に活用して、ついに、「野老ゴールデン」が誕生します。

富士山

私は小さいときから、日本一高い山、富士山に登ることを夢見ていて、大きくなったらぜひ登りたいと思っていました。社会人になると、富士山の近くに住みたいと思っていたら、縁あって静岡の会社に就職することができました。さっそく会社の登山部に入り、念願だった富士登山に挑みました。一番下のすず野から五合目まで登り、一泊して御来光を拝み、頂上まで登りきりました。日本の美しい山、富士山。夢が叶って、その頂上にたどり着いたときの感激は今でも忘れられません。

