

わか家の一品

スローライフ スローフードのススメ

どじょう汁

10月13日の小宮ミニデイサービスで、昼食にどじょう汁が出されました。

食べたお年寄りたちからの評判も上々のようでした。

どじょうは、川や水田などに分布する淡水魚。骨ごと食べると、カルシウムや鉄、リンを多く摂取できるなど、ストレスや貧血、精神疲労に効く滋養強壮作用にすぐれたスタミナ源です。

調理する時は、泥臭さがあるので、2～3日真水で泳かせ泥を吐かせてください。

「どじょう汁の作り方」

【材料】

・どじょう ・ごぼう ・豆腐 ・卵 ・醤油 ・みりん
・酒 ・ねぎ（またはこら） ・だし 各適宜

- (1) 洗ったどじょうを、酒を入れたボールに入れて酔わせる。
- (2) 水をはった鍋に、ささきにしたごぼうを入れて煮た後、どじょうを入れてさらに煮る。
- (3) どじょうが煮えたら豆腐を入れ、さらに醤油とみりん、だしを入れて味付けをする。
- (4) 一煮だちしたら、ねぎ（またはこら）を入れ、とき卵を回し入れて出来上がり。



どじょう汁



小宮ミニデイサービスのみなさん

菅野ハレヨさん（小宮）〔写真右〕から役場に、ご自分が育てた小菊10鉢を寄贈していただきました。

役場の入り口に並べられた小菊、色鮮やかに咲き誇っています。



「ご寄付ありがとうございました」
 いただいた福祉会に森永睦雄さん（前田・八和木）から金5万円を寄付していただきました。ありがとうございました。
 （10月27日現在）

ひとのうごき

（平成16年10月1日現在）

人口	今月 （前月比）	昨年同月
男	3,389人 （-6人）	3,437人
女	3,442人 （-3人）	3,464人
計	6,831人 （-9人）	6,901人
世帯数	1,868戸 （+2戸）	1,804戸

◆◆◆ 9月1日～30日までの人口動態 ◆◆◆
 転入 14人 転出 18人
 出生 3人 死亡 8人

（国勢調査に基づき増減された現住人口）

「ボランティア」… 自発的に社会福祉や奉仕活動を行う人々。この言葉が広辞苑に載ったのは1969年。日本に紹介された当初は、「行政がやるべきことをなぜ住民がやるのか」と文句を言う人が多かったとのこと。台風や新潟中越地震での各被災地で活躍するボランティアがテレビ等で報道される毎日。行政では対応しきれない多様なニーズに瞬時に応えていくことが示されているように思います。

編集後記