

# わが家の一品

スローライフ  
スローフードのススメ



インゲンの  
かりんとう

## インゲンのかりんとう

夏が旬のインゲン。  
毎日のように食卓に並ぶご家庭も多いのではないのでしょうか。  
今回は、菅野清子さん（長泥）からご紹介いただいた「インゲンのかりんとう」です。

「インゲンのかりんとう」の作り方

[材料]

- ・インゲン 200g
- ・砂糖 500g
- ・塩 少々
- ・醤油 少々

- ① ヘタを取って洗い、食べやすい大きさに切ったインゲンを鍋に入れてゆでる。
- ② 少しゆでたら湯を捨て、砂糖を200g程度入れて煮る。
- ③ 5分程たったら、残りの砂糖と塩、醤油を入れ、水分がなくなるまで約1時間程弱火で煮る。
- ④ 水分がなくなる直前に強火にする。
- ⑤ 広げた新聞紙などにインゲンをあけて、砂糖をまぶし乾燥させて出来上がり。



ご紹介  
いただいた  
菅野清子  
さん

## スポーツカーニバル2004

とき 8月22日(日) 8:00~16:30  
ところ スポーツ公園陸上競技場ほか  
スポーツイベント盛りだくさん

## ひとのうごき

(平成16年7月1日現在)

人口	今月 (前月比)	昨年同期
男	3,399人 (-2人)	3,432人
女	3,456人 (+1人)	3,474人
計	6,855人 (-1人)	6,906人
世帯数	1,861戸 (+4戸)	1,800戸

◆◆◆ 6月1日~30日までの人口動態 ◆◆◆  
 転入 13人 転出 9人  
 出生 4人 死亡 9人

(国勢調査に基づき増減された現住人口)

今年の夏は、雨の降る日が少なく、暑い毎日が続いています。農作物は、若干乾燥気味のようにですが、順調に生育が進んでいるとのこと。今年は豊作が期待できそうです。先月開催された「相馬野馬追」では、多くの観客が「熱中症」に見舞われ病院に運ばれました。私も毎月、広報原稿の締切り日が近くなると、ある意味「熱中症」に…。暑い(熱い)今年の夏、気を付けて過ごしたいものです。

## ご寄付ありがとうございました

いただいた福祉会に佐藤昭一さん(芦原)から金5万円、西内安男さん(大久保・外内)から金5万円、社会福祉協議会に高橋仁子さん(関沢)から金10万円を寄付していただきました。  
(7月28日現在)

## 編集後記