

# わが家の一品

## スローライフ スローフードのススメ

### たらの芽のじゅうねん和え

春を告げる山菜として、すっかりおなじみの「たらの芽」。村でも、振興作物に指定して栽培面積を増やしています。たらの芽の食べ方としては天ぷらが主流ですが、坂本富江さん（草野）は、じゅうねん和えとして春の味を楽しんでいます。

じゅうねんは、エゴマとも呼ばれており、 $\alpha$ -リノレン酸が含まれ、がん抑制や抗アレルギー作用をもつことから、健康食品として注目されています。

#### 坂本さん流「たらの芽のじゅうねん和え」の作り方

材料	下ごしらえ
・たらの芽 適宜	・じゅうねんを軽く炒った後、すり鉢で搗り、お茶を湿らす程度入れて、なじませる。
・じゅうねん 適宜	(お茶で湿らせると、じゅうねんかためらかになるそうです)
・砂糖 少々	
・しょうゆ 少々	
・お茶 少々	

- ①たらの芽を洗い、食べやすい大きさに切ってゆでる。
- ②下ごしらえをしておいたじゅうねんに、砂糖としょうゆで好みの味付けをし、たらの芽にからんで出来上がり。

坂本さんは、ほかにも「うと」や「こごみ」などを使ったじゅうねん和えも作られているそうです。



たらの芽の  
じゅうねん  
和え



ご紹介  
いただいた  
坂本さん

## 防霜に万全の対策を 4月20日～5月31日 サイレンで1分間通報

### ひとのうごき

(平成16年4月1日現在)

人口	今月 (前月比)	昨年同期
男	3,403人 (-15人)	3,429人
女	3,449人 (-9人)	3,498人
計	6,852人 (-24人)	6,927人
世帯数	1,816戸 (±0戸)	1,788戸

◆◆◆ 3月1日～31日までの人口動態 ◆◆◆  
 転入 28人 転出 46人  
 出生 6人 死亡 12人

(国勢調査に基づき増減された現住人口)

ご寄付ありがとうございます  
 社会福祉協議会に林昭男さん(白石)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す。

編集後記  
 4月から広報担当になり、カメラを片手に村内を歩いていると、お会いする方々から「あれっ、広報担当になったの?」と言われる。それだけ地域に密着した、注目される(?)仕事だと実感する毎日。皆様に親しまれる広報紙を目指して頑張ります。どうぞよろしく願います。