



王子山

金子みすゞ

公園になるので植えられた、
桜はみんな枯れたけど、
伐られた雑木の切株にや、
みんな芽が出た、芽が伸びた。
木の間に光る銀の海、
わたしの町はそのなかに、
龍宮みたいに浮んでる。

銀の瓦と石垣と、
夢のようにも、霞んでる。

王子山から町見れば、
わたしは町が好きになる。

干鰯のおいもここへは来ない、
わかい芽立ちの香がするばかり。



「金子みすゞ童謡全集」(JULA出版局)

市民投稿コーナー
スマイル Smile

おすすめ料理

旬のワカメをたっぷり
ワカメと豚肉のネギ風味和え

材料(4人分)

豚肉(しゃぶしゃぶ用)…300g
長ネギ(青い部分)…1本分
コショウ…少々
ワカメ(塩蔵)…100g
長ネギ(白い部分)…1本分
しょうゆ…大きじ2
砂糖…小さじ2
酢…小さじ2
おろしにんにく…1かけ分
ごま油…大きじ1
白ごま…大きじ1

作り方

- ①長ネギの白い部分は縦半分に切ってから斜め薄切りにし、Aを加えてよく混ぜておく。
- ②ワカメは塩を洗い流し、水に5分ほどつけてから水気を絞る。
- ③たっぷりの湯に長ネギの青い部分を入れて煮立て、豚肉をさっとゆでてザルにあげる(ゆで汁はとっておく)。ゆでた豚肉にコショウをふり、ラップをして冷ましておく。
- ④③のゆで汁を煮立ててアクを取り、ワカメをくぐらせて冷水につける。水気を絞り、一口大に切る。
- ⑤豚肉とワカメ、ごま油を合わせ、①と混ぜて白ごまをふる。

献立例

主食 ごはん
主菜 ワカメと豚肉の
ネギ風味和え
副菜 カリフラワーと
卵のサラダ
汁物 ホウレンソウの
みそ汁

栄養価

エネルギー …197kcal
たんぱく質 …17.0g
脂質 …11.8g
炭水化物 …7.3g
塩分相当量 …1.9g

POINT

旬のワカメを使うときは、
茹ですぎず、さっと湯に
通しましょう



ほっちゃんテレビ放送予定
ほっちゃん NEWS イブニング
3/20(月) 18:00~

家族や友達と撮影した
とっておきの写真を募集中!
☎23-1117

