

10年目 犠牲者をしのぶ「ともしびのつどい」

【日時】 3月11日(木)午後6時 【場所】 TFCやまだ付近
(午後5時受付開始) 特設会場(大沢)

◎灯籠流し

犠牲者をしのび灯籠にメッセージを書いて山田湾に流します。参加は無料で、事前予約も受け付けています。

◆予約先・問い合わせ やまだ夢プロジェクト(☎080-2844-9049)へどうぞ。

◎ともしびの集い

灯籠を使い、文字を描きます。申し込みは不要です。直接会場へお越しください。

▷時間 ▶午後4時半…灯籠配置開始

▶午後5時半…灯籠点灯

◆問い合わせ 山田町社会福祉協議会(☎77-3260)へ。

みんなのスペース

◆あて先・問い合わせ

〒028-1392(住所不要)
山田町役場総務課情報係
(☎82-3111内線416)へ。

◎花火10発打ち上げます

10年目の節目として追悼花火10発を打ち上げます。花火を見る際は密にならないよう、ご注意ください。

この企画は町民限定です。町外からお越しの方はお断りさせていただきます。場合もございますので、ご了承ください。

山田町民文芸広場

雨あとの 風の匂ひの 春めける

ころろし

高き花あり 高からぬ花あり

われのわがままな眼に

あかとき

聞はなやぎぬ 風のまま

みだれ舞ひつつ 寒の雪

内館 洋一(飯岡・78)

リハビリの

机の上に カランコエ

姿やさしく 咲きほこりたり

なつかしき

親と暮らした 昔日の

思い出さるる 昨日今日かも

昆 ユリ(織笠・89)

震災にラジオから

行方不明者に

友の名が

十年たてど

耳にとまりて

七十年ぶり

毛筆をもつ手が

こきぎみに

ふるえつつ書く

「老人クラブ」と

菊地 サカエ(織笠・86)

キッチンスタジオ

No.143

ハーモニー

このコーナーでは、町栄養士や山田町食生活改善推進員連絡協議会の皆さんがちょびっとの塩でもおいしい料理、季節のおすすめや地元食材を使った料理などを紹介します。今回は、柔らかい春キャベツとイカがイカンジの「春キャベツとイカのバター炒め」です。

【材料(2人分)】

イカ…1杯(小さいものであれば2杯) キャベツ…1/4個 ニンジン…1/5本 モヤシ…1/4袋 ニンニク…1片 有塩バター…4g² サラダ油…大さじ1 小ネギ…お好みで レモン果汁…お好みで A(顆粒和風だし…小さじ1/2 しょうゆ…大さじ1 酒…大さじ1)

【作り方】

- ①イカは内臓を取り、流水で洗う。小ネギは小口切りにする。
- ②イカの胴を1号程度の幅に切り、足は食べやすい大きさに切る。
- ③キャベツはよく洗い、一口大のざく切りにする。ニンジンは皮をむいてから洗い、短冊切りにし、耐熱容器に入れてラップをかけ、500g²で1分程加熱する。モヤシは流水で洗い、ざるで水を切る。
- ④ニンニクは皮をむいて千切りにする。
- ⑤ポウルにAを合わせておく。
- ⑥フライパンにサラダ油と④を入れて中火にかけ、

春キャベツとイカのバター炒め



1人あたりの栄養素 281kcal、塩分2.3g²

- 香りが出たら②を入れて炒める。色が変わってきたら、③を加えて全体がしんなりするまで炒める。
- ⑦⑥に⑤を入れて炒め、最後にバターを入れて軽く炒め、火からおろす。
 - ⑧皿に盛り付け、上から小ネギを散らし、お好みでレモンを絞ったら完成!