

散歩道



今回は、私がどのような1日を送っているかを理解いただければと思つて、2月中旬のある土曜日のことを記してみよう。

朝9時に開会されたアメリカ・ヒルズボロ市への学生派遣団結団式への出席で1日が始まった。

袋井南公民館に集った23人の中学生や高校生に、若い時に海外へ行くことをうらやましく思う本音と、私のアメリカ駐在時代の経験を交えて祝辞を述べた。

結団式を途中退席して、午前10時に開会する芝田山親方二元横綱・大乃国(の)の講演会でのあいさつのため、メロープラザへ向かった。

芝田山親方は、手入れが十分された肌が入れがきれいで、相手に緊張感を与えない自然体の話し方は、厳しい世界でトップまで上り詰めた人の風格が感じられた。

昼食は、ラーメンとチャーハンを食べ、午後1時からの社会福祉大会へ出席した。今年から大会の名誉会長になっていることもあり、いつもと違ってつい力が入りすぎたあいさつになってしまった。

午後1時30分に社会福祉大会の会場を出て、3時には名古屋市近郊の愛知淑徳

大学で開催された国際ボランティア学会へ出席し、袋井市の地震対策の取り組みについて講演した。

袋井市の地震対策は全国トップレベルと自負しているのが、河村名古屋市長の後での講演であったが、まったく気後れはしなかったし、むしろ名古屋市長の気取らない髪型が気になった。

午後4時30分に学会が終わって、午後6時に磐田グランドホテルで開催される川勝県知事との懇談会へ向かった。

知事は急用ができたため、講演のみとなり会うことはできなかつたが、残っていた中遠地域の経済界や大学の首脳と様々な話ができて、有意義な夕食会で

あった。自宅に着いたのは午後8時過ぎで、ネクタイを外し、こたつに入つてこの日が終わった。行事に追われた1日であったが、幸い公用車を利用するので、名古屋へ向かう途中で新聞が4紙も読め、帰りは1時間余りも眠ることができた。

昼食の時間があまり取れないこともあって、つい好きなラーメンにしてしまうのは、あまり健康に良くないと反省している。

「私の1日」



おからココアクッキー

旬の食材を使ったレシピ

●材料(5人分)

- おから 120g
- バター 40g
- 薄力粉 20g
- ココア(無糖) 大さじ1
- 砂糖 50g
- ベーキングパウダー 小さじ1/2
- 卵 1個

●作り方

- ①オーブンを180度に予熱しておく。
- ②バターは室温に戻してやわらかくする。
- ③おからは、フライパンで炒って水分を飛ばし、パラパラになったら火を止めて冷ます。
- ④②に砂糖を加えて泡だて器で白っぽくなるまで混ぜ、卵・③の順に加えて混ぜる。
- ⑤薄力粉・ココア・ベーキングパウダーを合わせてふるいにかけ、④と混ぜ合わせる。
- ⑥⑤の生地を20等分にして丸めて手で押し、厚さ4mmの円盤状にする。クッキングシートを敷いた天板に並べて15~20分、生地の周囲に焼き色がつくまで焼き、粗熱をとる。

●栄養価(1人分)

エネルギー155kcal / たんぱく質3.0g / 脂質8.7g / カルシウム43mg / 鉄0.7mg / ビタミンC 0mg / 食物繊維2.7g / 塩分0.3g

毎月19日は、『食育の日』



食材まめ知識

おからは、別名「卵の花」・「雪花菜」ともいわれる豆乳のしぼりかすです。カルシウムや食物繊維が豊富で低カロリー・低脂肪のため、健康食品として注目されています。

袋井市の木・花・鳥のイメージデザイン



市の木:キンモクセイ



市の花:コスモス



市の鳥:フクロウ

市の木・花・鳥それぞれの特徴を見やすくシンプルに表現し、「FUKUROI」の「F」を図案化しました。



ゴールまであと少し! 声援を受けてラストスパート!

1月27日、袋井市駅伝大会が開催され、市内の小中学生をはじめ駅伝愛好者や一般参加者らが健脚を競いました。旧浅羽町のときから開催されているこの大会は、今年で40回目を迎えた歴史ある大会です。今年も、市内外から7部門に113チームが出場し、浅羽支所前から浅羽球技場までの7区間16.6kmを力走。沿道には多くの市民が集まり、温かな声援が送られました。

表紙のこぼれ