

ちょっと楽しいお話

夏の一品

○りんごソース

牛肉や豚肉、とり肉などに塩、こしょうを少し振って焼く。りんごを大根おろしでおろしておく。酒としょう油を一分くらい火にかける。冷やしてからおろしりんごを混ぜる。甘ずっぱいしょう油味のソースを焼いた肉にかけて食べる。

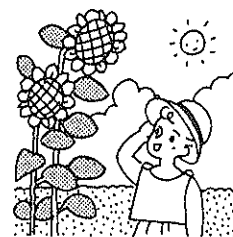
○えのき佃煮

根を切り捨てたえのき茸をざるに入れ、熱湯をかける。三秒くらいに切り、水に入れて冷やす。冷えたら布巾で包み、水を切る。海苔の佃煮をかけ、よく箸で混ぜて小鉢に盛る。朝食の

一品によい。

○おいしい焼き飯

焼き飯は、オリーブ油がおいしく出来る。焼き飯を作ったら酒としょう油をかけてよく混ぜ合わせ、皿に盛る。パセリのみじん切りを振ってもよい。



○もやしのおいしい食べ方

もやしをざるに入れ、熱湯をかける。冷水で洗い、しょう油におろしたしょうが少々、ごま油を入れたものをかけ、よく混ぜて、削り節を洗いごまをいってよくすったものを振り掛ける。

○夏のちらし寿司

夏はあまりこてこて具をいれたちらし寿司よりも、針しょうが、釜あげちりめんじゃこ、刻んだ鯖そう、ごまくらいで仕立てるとよい。掛け酢も甘くしない方がよい。

○夏の生け花

近ごろは造花も美しくできて、いるが、やはり生け花はいい。花瓶に生けて部屋に置けばなしては長持ちしない。今は長持ちさせる薬もできている。花器は十分洗い、夜は外に出しておくと案外よくもって、長く楽しめる。

○野菜サラダにチーズを冷やしたきゅうりやトマト、レタス、スライスした玉ねぎなどにチーズを散らしてマヨネーズやしょう油を掛けて食べると、栄養があって、さっぱりした一品になる。

(中司愛子・植野)

絵の好きな方 アトリエ 『夢ふくろう』へ

このたびアトリエ『夢ふくろう』を開設しました。本当に絵の好きな方、またこれから絵を始めてみたいと思っている方、お気軽にのぞいてください。ただし、スケッチ等のため留守にするのも多いので、事前ご連絡してください。

○所在地 前浜六九五―一

平成2年国勢調査の マスコット 「センサスくん」登場

国勢調査では、生まれたばかりの赤ちゃんからお年寄りまで、すべての人が対象となります。国勢調査へのご協力をよろしくお願いします。



○電話 0233
私の略歴
一九五〇年生まれ、日本国際現代美術家協会会員、南国市在住の吉田遊亀先生に指示
一九八六年 日本国際現代美術家協会主催のima展に「奨励賞」受賞
一九八九年 個展にて「ボザール賞」受賞、フランスのソシエテ・ナショナル・デ・ポサール展に推薦出品
(杉本百合・前浜)

われら サークル仲間 重なり合うハーモニー コーラス大篠



中央公民館には二教室十一サークルがあり、文化祭への参加などいろいろな活動が行われています。年齢、職業はさまざまですが、それぞれサークル仲間の和が広がり、毎回楽しく



受講している皆さん。その触れ合いの場を紹介したいと思います。今回は女声コーラスのサークルにおじゃましました。

夕食の支度を終え、一人、二人と大篠公民館にメンバーが集まっています。毎週金曜日はコーラス大篠の練習日。

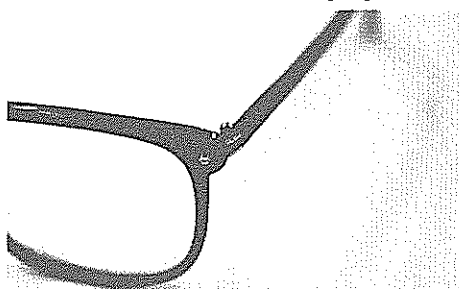
コーラス大篠は、八年前に大篠小学校のPTAが中心となって結成されたママさんコーラスで、メンバーは平井慶子さんを始め二十八人。昭和六十一年の第九回全日本おかあさんコーラス全国大会で、第一位のグランプリに次ぐ、ひまわり賞を受賞した実績もあります。全員がそろくと、まず準備体操で体をほぐします。この準備体操を十分やると声の出も違ってくるそうです。その後いよいよ



メンバーの井坂さんの伴奏

よ本格的な練習。今年は入賞を逃しましたが、毎年六月に開かれている全日本おかあさんコーラス全国大会四国支部高知大会や、文化祭に向けて、自主練習も含め、みんなが知っている童謡などを中心に毎週活動しています。この日練習していたのは「風」。講師の西本佳奈さんの指導を受け、メンバーの一人井坂和子さんのピアノに合わせ、ソプラノやアルトなど、それぞれのパートを練習したり、合唱したり。「大きな声を出す」と気分転換になる」と、皆さん生き生きと声を出していました。代表の平井さんは、「斉唱もいいのですが、いろいろな旋律が一つになるところに合唱の面白さがあります。みんなの気持ち重なりあってハーモニーが生まれます」と話していました。

これはなんでしょう



答えについての思い出などもお待ちしています。

■しめきり 8月20日

■あて先 〒783 南国市大浦甲二二〇一 南国市広報委員会 親子クイズ係

■賞品 正解者の中から抽選で五人に図書券を進呈

◎第219回親子クイズの答えは、カメラでした。

第219回当選者発表 (敬称略)
(応募総数29通)
上元節子(大浦)
牧本静(岡豊町)
筒井きみ子(白木谷)
橋田奈美(篠原)
岡崎佐和子(大浦)

お便りの中から皆さんの思い出の一部をご紹介します。

○何年か前、敬老の日に花笠音頭を踊ったとき写真を撮ってもらったんですが、カメラのキャップを取らずに写されたとのことで撮れてなくて悔しかった思い出があります。

○お兄ちゃんが中学へ入ったとき、入学祝いにおばあちゃんがカメラを買いました。ぼくがいつもVサインをしてふざけて写るのでお兄ちゃんに叱られます。○家族旅行やカメラ持参の外出のときは、我が家ではカメラマンは決まって僕の役目です。自動カメラですが腕前を信用されています。

○オート付きのカメラを持って旅にでて、手当たり次第撮影して、楽しかった思い出があります。