

「14日モグラ打ち～」の掛け声で



こころほうじょう 子どもたちが五穀豊穡を祈願

乙姫の中谷地区で古くから伝わる正月の年中行事「モグラ打ち」が、1月14日の夜明け前に行われました。地区の子どもたちとその家族らが、地区内のすべての家を一軒一軒回り、庭先で「14日モグラ打ち、鬼は外、福は内」との掛け声とともに、打ち棒で地面を叩き、五穀豊穡と家内安全を祈願しました。孫に付き添った高本さんは「私が子どもの頃からあつてます」と親子三代でこのモグラうちに参加。児童数がだいぶん少なくなりましたが、これからも中谷地区の風習として継承されます。

また、竹原地区では、45年ぶりに「モグラ打ち」が復活、地域を活気づけました。

* 地産地消クッキング *

～食生活改善推進員協議会～



* 材 料 * (5人分)

セリ	500 g	酢	大さじ2
人参	30 g	しょうゆ	大さじ1/2
牛肉	300 g	ごま油	小さじ2杯
長ネギ	1/3本	豆板醤	小さじ1/3
にんにく	1かけ	砂糖	少々
白いりゴマ	大さじ1	塩	少々
塩・こしょう	少々	ごま油	小さじ1
かたくり粉	少々		大さじ1
		鶏がらスープの素	少々

セリと牛肉の中華風サラダ



< 栄養士より一言 >

春の七草の筆頭にあげられるように、青菜の少ない冬の貴重な緑黄色野菜です。野生のものに比べると栽培のものは栄養価がおち、特にビタミンCの含有量は少なくなります。

香りのもとの精油成分には、発汗、保湿作用があり冷え性や風邪に効果的です。豊富な鉄と食物繊維が貧血予防や便秘に役立ちます。血圧降下や解毒作用もあり高血圧や動脈硬化、黄疸にも効果的です。

しかし、セリには血を動かす働きがあるので多食は控えてください。あくが強いので塩を入れた熱湯でさっとゆでて水にさらしてから調理します。

* 作り方 *

- ①セリはさっとゆがき、ざく切りにする。人参はせん切りにする。牛肉は一口大に切って、塩こしょうし、かたくり粉少々をまぶす。
- ②長ネギは縦に細く切る。ニンニクは薄切りにする。
- ③中華なべに、ごま油小さじ1を熱し、セリをさっといため、ひたひたの湯とスープの素を加えてさっとゆでて、ざるにあげる。
- ④中華なべを洗い火にかけ、ごま油大さじ1杯とニンニクを入れ、香りが立ったら牛肉と人参をいため、肉の色が変わったら長ネギを加えてさっといため合わせる。
- ⑤セリをしいて④をもりAをあわせてまわしかける。



孫といっしょ

普段は山に出かけたり、花壇の手入れをしたり、お孫さんの世話をしている市次さん、節子さん。ただ、市次さんは、大の釣り好きで、ちょくちょく大分県に海釣りに出かけてはお土産にたくさんの魚を持って帰ってくるとか。明るくて元気なお孫さん3人を囲んで賑やかに暮らす入田さんご一家です。

《小地野》

おじいちゃん	入田 市次さん
おばあちゃん	節子さん
お孫さん	みゆな 美優那ちゃん (5歳)
	あやか 彩圭ちゃん (3歳)
	かいと 雅斗くん (1歳7ヶ月)