

飛行船

A I R S H I P



TOKADAI
育ち 花咲く 人のまち

VOL.105

2018年4月



平成29年度 絵画コンクール金賞受賞作品 佐藤 碧さん(大城小学校3年) ※学年は受賞時のものです。

CONTENTS

■キラリ!この人

「児童英語」講師 下田真理子

■はつらつボランティアグループ紹介

笑って笑って脳の活性化 ひまわり

■桃花台センター発 情報ステーション

2018 ピアーレGWイベント

2018ピエスタGWイベント

花と樹木のなんでも相談(4月~6月)ほか

■イベントインフォメーション(4月~6月)

■愛林会 里山だより(第17回)

■篠岡考古学事始 其の十二

中嶋 隆

■旬の野菜を世界の料理に!

大野じゅん子料理教室 大野 じゅん子

■俳句

安藤 秋虹

■あい・らぶ MyTown VOL. 48

読書を楽しんでみよう!



ママたちを応援! 英語と音楽を通じて楽しく子育てを ～下田真理子さん～

大城、篠岡、味岡の児童館でピアノを弾きながら子どもたちと楽しく英語で遊ぶ講座を担当する児童英語講師の下田さん(54歳)。ママたちの笑顔もみたいという思いから、新しくママサポートの分野も勉強中の下田さんに話を聞いてきました。



子どもの頃に始めたエレクトーン。高校、大学とレッスンに通い、ヤマハ音楽教室で講師の資格を取得し、8年間、名古屋市内で子どもたちを教えてきました。出産を機に講師をやめ、育児に専念。その頃にここ桃花台に引っ越してきました。

●思いを共にする運命の出会い

育児に奮闘中の頃、娘の同級生の母親で、英語の講師をしていたという1人の女性に知り合いました。

た。「音楽と英語をコラボした教室を開きましょう」と意気投合し、平成14年、自宅で近所の子どもたちを中心にレッスンを始めました。その時、自分も英語教育を理解しようと小学校英語指導者資格を取得。英語で話したり、歌を歌ったり、素敵なリズムを奏でたり…。2人の思いは、ちょっとした話題になり、平成21年、大城児童館の開館と共に講座「えいごであそぼ」を依頼され、再び、講師としての道を歩むことに。

ところが、一緒に頑張ってきたパートナー・英語担当講師が病で他界してしまいました。当時のことを振り返り「ずっと二人でやってきたので、どうしていいのかわからないのか不安に思う日もありました。来てくれる子どもがいるからやれることをやろう!」と話します。

●英語リトミックの資格

今までも英語に触れ、講座を開いていたものの、さらに英語教育への理解を深めよう、子どもたちにプロとして教えるだけの英語教育を学ぼうと、名古屋や大阪などに足を運び講義を受け、自宅で勉強するという努力を重ね、英語リトミック認定講師の資格を取得しました。

今では、大城児童館「えいごでワンダーランド」、篠岡児童館「えいごであそぼ!」のほか味岡児童館で講座を担当。また、春日井市内の3つの小学校で英語活動を支援したり、名古屋市昭和区の子育て支援施設でも英語リトミックを担当しています。

●これからもずっと…

「子どもが好き」と、会話の中心に何度か出てくるフレーズ。「だから続けられることができた」と話します。「子育てを終えて、今では子どもたちのおばあちゃん気分です」と笑い飛ばす下田さん。

「これからは、今までの講座を大



切にしながら、児童館などで子育て中のママを応援する活動にも参加していきたい」と、新しいフィールドへの意欲をみせます。「1男1女を育て上げてきた経験があるから、育児中の悩みや不安を分かっただけあげられることがあります。その経験が生かせたら…」と話す下田さんの熱い思いは、たくさんの子どもとお母さんに接してきたという経験から生まれたもの。目下、産前産後サポーター講座を受講するなど新しい目的に向かってパワーアップ中だそうです。



インタビューを終えて
下田先生の前向きでハツラツとした話を聞いてみると、とても元気になります。今までの活動に加え、子育て応援の活動も頑張ってくださいね。

平成28年4月から8月までの市民講座終了後、サークルとして声を上げた「ひまわり」。当初は10人くらいでスタートしました。

現在では、50歳代から80歳代まで20人余のメンバーが参加しています。



誰でも参加できるし、いつでも参加できます。毎月、第1、3木曜日に東部市民センターで活動していて、参加費は1回560円。初回はネームプレート作成などの費用として別途100円が必要になります。

発足以来会の代表を務めてきた坂本さんは「会場が取れなかったり、8月など皆の忙しい時期だったりすれば、お休みにすることもありますよ。皆で話し合っていて決めているから」と。

講師として招かれているのは、スポーツクラブのインストラクターを勤め、脳活性化プログラム「シナプロロジー」の講師資格も持つ大野美穂さん。

誰でもできる簡単な動きなのですが、2つのことを同時にしたり、右手と左手を使い、左右違う動きをしてみたり、掛け声で動作を変えたりして、脳と体を適度に使います。頭では分かっているけど体が違うことをする!? できそうでもできない!? 思わず、笑ってしまうようなことばかりのユニークな講

座。

大野さんは「できないことを楽しむ＝笑う」ことが良いことで、できることを目的にしていけないのですよ。笑って声を出すのがいい」と、講座の楽しみ方を話します。



メンバーの思いはさまざま...

会のメンバーは「なかなか来られないけど、来ると楽しいし、体を適度に動かせていいですよ」と

はっらっ ボランティアグループ紹介 VOL.33

桃花台をはじめ、近隣で活躍するさまざまなボランティアグループ。地域のため、自身のために積極的に取り組む皆さんの活動の様子を紹介します。

脳と体を動かして、楽しく笑う!



～笑って笑って脳の活性化 ひまわり～

シナプロロジーとは

普段なれない動きで脳を適度に混乱させ、認知機能を向上させると同時に、楽しさや爽快感に関係した脳にも刺激を与え、脳を活性化するプログラムです。「上手くできない」時は、脳が混乱していて、その時に新しい刺激を受け脳を活性化させると考えられています。



4月からは体制を変更し、皆で役割を持って活動を続けることになりました。坂本さんは「笑っていると、いつのまにか皆が仲良くなれますよ。成果を求めるより来ること、外出することを目的に参加してもらって、仲間を増やして健康を手に入れませんか」と、話します。



これからも...

か「笑えることがいいですね」など参加の目的はさまざま。中には「何もできないけれど、グループとか競い合うとかじゃないから、気軽に参加できますよ」、「できない時が笑えていい」なんて意見も。参加した時に参加費を払う、個人でもグループでも参加でき、いつ誰が来たか来ない、など詮索されない緩めの雰囲気がいっつも気楽に参加できる秘訣かもしれません。



設立以来代表を務めた坂本さん(右)と新代表の中野さん

問合せ
代表 中野淳子さん
電話 0568-73-5281



2018ピアレのゴールデンウィーク

●ちびっこフワフワランド

子どもたちに元気いっぱい楽しんでいただけるフワフワランドを開催いたします。屋内開催のため、雨や風の心配なく遊んでいただけます。

- ◆日にち 平成30年5月3日(木・祝)～6日(日) 4日間
- ◆時間 10:00～16:00
- ◆場所 ピアレ広場
- ◆参加料 1日フリーパス券 600円
1回券 100円



※一部遊具が変更になる場合があります。

■噴水・せせらぎの水が休止します

桃花台中央公園の水の修景施設として親しまれている噴水・せせらぎの水が、ポンプなどの機械点検及び清掃のために休止します。ご迷惑をお掛けしますがご協力をお願いします。

- 4月 12日(木)、26日(木)
- 5月 10日(火)、24日(木)
- 6月 7日(木)、21日(木)

※荒天の場合は変更する場合があります。



■小牧市東部市民センター

●東部市民センターロビーコンサート

～桃花台在住のデュオユニットによるロビーコンサートです。お昼のひとときに、ギターとベース、ハーモニカの演奏をお楽しみください～ ※入退場自由

- 日 時 平成30年6月16日(土) 12:10～13:00
- 出 演 ほたる
- 問合せ 東部市民センター 電話0568-79-0011

桃花台センター発 情報ステーション

2018 ピエスタ 誕生祭

●フワフワ恐竜ランド

中で思いっきり飛んだり跳ねたり、子供たちの大好きなフワフワです。

- ◆日にち 平成30年 4月14日(土)～15日(日)
- ◆時間 10:00～16:00
- ◆場所 ピエスタ広場
- ◆参加料 参加無料
(小学生以下とさせていただきます。)



2018ピエスタ ゴールデンウィーク

●バッテリーカーひろば

小さいお子様に人気の乗り物のコーナー。バッテリーカーは作動させると音楽が流れます。

- ◆日にち 平成30年5月3日(木・祝)～6日(日) 4日間
- ◆時間 10:00～16:00
- ◆場所 ピエスタ広場
- ◆参加料 参加無料(1回90秒)



■花と樹木のなんでも相談

花や樹木の病害虫の防除や施肥の方法など、花や樹木に関する様々なご相談に応じます。

相談者先着10名様に粗品進呈

- 日 時 4月20日(金) 5月18日(金) 6月15日(金)
いずれも10:00～12:00
- 場 所 桃花台ピアレ広場(桃花台ピアレ2階)
- 相談員 愛知県樹木医会会員・あいあいガーデニング
- 問合せ (一財)桃花台センター ☎0568-79-1330
土・日・祝日・年末年始を除く 9:00～17:00



●江南藤まつり 曼陀羅寺公園
4月21日(土)～26日(日)

江南市 ☎0587・54・1111

●木曾川うかい開き 木曾川河畔
6月1日(金)

●桃太郎まつり 栗橋桃太郎神社
5月5日(土祝)

●犬山城下町端午の節句まつり 旧磯部家住宅ほか
4月13日(金)～15日(土)

●第384回 犬山祭 犬山城下町
4月7日(土)8日(日)

●春の犬山キャンペーン 市内全域
5月31日(木)

●レクリエーションスポーツ祭 総合体育館
6月10日(日)

●わいわいカーニバル2018 KASUGAI
落合公園ほか
5月13日(土)

●内津文化財祭 内々神社
5月6日(日)

●緑と花のフェスティバル
グリーンピア春日井 少年自然の家
4月28日(日祝)～5月5日(土祝)

●ウオーク大会
グリーンピア春日井、みずくの森周辺
4月28日(日祝)

●赤津黒の里めぐり しの工房めぐり
瀬戸市赤津地区品野地区
5月12日(土)13日(日)

春日井市 ☎0568・81・5111

●瀬戸市水野地区
4月7日(土)8日(日)

●尾張瀬戸駅周辺及び市内
4月14日(土)15日(日)

●瀬戸市水野地区
4月7日(土)8日(日)

●尾張瀬戸駅周辺及び市内
4月14日(土)15日(日)

●瀬戸市水野地区
4月7日(土)8日(日)

●尾張瀬戸駅周辺及び市内
4月14日(土)15日(日)

●瀬戸市水野地区
4月7日(土)8日(日)

●尾張瀬戸駅周辺及び市内
4月14日(土)15日(日)

●瀬戸市水野地区
4月7日(土)8日(日)

●尾張瀬戸駅周辺及び市内
4月14日(土)15日(日)

●瀬戸市水野地区
4月7日(土)8日(日)

●尾張瀬戸駅周辺及び市内
4月14日(土)15日(日)

イベントインフォメーション
2018年4月～6月

ボランティアを始めてみませんか! (無料)

①手話ボランティア養成講座(昼の部)

日時 平成30年5月9日～7月25日(毎週水曜日)全12回
午前9時30分～11時30分
料金 972円(税込)テキスト代

②要約筆記ボランティア養成講座

日時 平成30年5月12日～6月16日(毎週土曜日)全6回
午前10時～正午

③点訳ボランティア養成講座

日時 平成30年5月11日～7月13日(毎週金曜日)全10回
午前9時30分～11時30分
料金 648円(税込)テキスト代

④音訳(朗読)ボランティア養成講座

日時 平成30年5月9日～7月11日(毎週水曜日)全10回
午前9時30分～11時30分

場所 ふれあいセンター **定員** 各20名程度

問合せ・申込み 4月2日～ 小牧市社会福祉協議会ボランティアセンター
☎0568-77-0636

第2回サンサンフェスタ

日にち 平成30年5月5日(土・祝)
時間 10:00～16:00 小雨決行・雨天中止
場所 サンコート桃花台テナントエリア
問合せ サンコート桃花台テナント組合 ☎78-7033(バンベル内)

篠岡児童館の催し 4～6月 【問合せ】 ☎0568-79-0690

- リトミック**【対象】2～3歳児親子【定員】15組【日にち】第1月曜日【時間】11:00～11:40
- 赤ちゃんサロン**【対象】乳児親子【定員】当日自由参加【日にち】毎週月・木曜日【時間】13:30～
- クラフトルーム**【対象】小学生以上【定員】10名【日にち】4/7(土)、5/12(土)、6/9(土)【時間】10:00～11:00
- お花見コンサート**【対象】当日自由参加【日にち】4/8(日)【時間】14:00～
- 楽器であそぼ**【対象】2～3歳児親子【定員】15組【日にち】第3月曜日【時間】11:00～11:40
- えいごであそぼ**【対象】幼児親子【定員】15組【日にち】第3金曜日【時間】10:00～10:30
- 赤ちゃんと一緒に産後ヨガ**【対象】2～6カ月の乳幼児親子【定員】10組【日にち】4/19(木)、6/14(木)【時間】13:30～15:00
- インターナショナルあそび「ジュエリー・クイリングをつくろう!!」**【対象】小学生以上【定員】15名【日にち】4/28(土)、6/23(土)【時間】10:00～11:00
- ベビーマッサージ**【対象】2～6カ月の乳幼児親子【定員】10組【日にち】5/15(火)【時間】10:00～11:45
- 保健センターの育児相談**【対象】当日自由参加【日にち】5/18(金)【時間】10:00～11:15

大城児童館の催し 4～6月 【問合せ】 ☎0568-78-0046

- 英語であそぼ**【対象】幼児親子【定員】各15組【日にち】第1金曜日【時間】10:00～10:30、11:00～11:30
- インターナショナルあそび「えいごでワンダーランド」**【対象】年少以上の親子、小学生低学年【定員】15組【日にち】第2土曜日【時間】10:00～10:45
- イングリッシュ**【対象】幼児親子【定員】各15組【日にち】第4金曜日【時間】10:00～10:30、11:00～11:30
- クラフトルーム**【対象】小学生以上【定員】15名【日にち】6/16(土)【時間】10:00～11:00
- ダンボールでお店屋さん**【対象】幼児親子以上【定員】当日自由参加【日にち】4/21(土)【時間】13:00～
- ダンボールで遊園地**【対象】幼児親子以上【定員】当日自由参加【日にち】5/19(土)【時間】13:00～
- リトミック**【対象】2～3歳児親子【定員】各15組【日にち】第2月曜日【時間】10:00～10:30、11:00～11:30
- 楽器であそぼ**【対象】2～3歳児親子【定員】各15組【日にち】第4月曜日【時間】10:00～10:30、11:00～11:30
- ベビーマッサージ教室**【対象】2～6カ月の乳幼児親子【定員】8組【日にち】4/19(木)、6/16(土)【時間】10:00～11:45
- ベビと一緒に産後ヨガ**【対象】2～6カ月の乳幼児親子【定員】10組【日にち】5/14(月)【時間】13:30～15:00
- ポルトガル語教室**【対象】小学生以上【日にち】毎週水曜日【時間】18:00～
- 赤ちゃんサロン**【対象】2カ月から乳幼児親子【定員】当日自由参加【日にち】毎週水・金曜日【時間】13:30～

第6回桃の花火大会

今年も東部地域を盛り上げる花火が夜空に大輪の花を咲かせます。

日にち 平成30年4月28日(土)
場所 小牧市市民球場隣 小牧陶ランド
内容 午後4時～篠岡特産品屋台、ステージイベント
午後7時30分～花火
※少雨決行、荒天中止。
問合せ ☎080-9731-4515

■エコハウス・小牧 【問合せ】プラザハウス ☎0568-78-5016

〒485-0802 小牧市大字大草5786-83 FAX 0568-78-5061

ところ プラザハウス
対象 市内在住・在勤・在学の方が優先
※各教室は一部を除き1回で終了し、継続教室ではありません。
申込み 申し込み受付中、定員に満たない教室は開催日前日まで申し込み可。希望教室名、参加日、郵便番号、住所、氏名(ふりがな)、保護者氏名(ふりがな)、保護者同伴の場合、年齢、学年、電話番号を一帯ごとに記入し、はがき、FAX、又は直接プラザハウス窓口(エコハウス・小牧ホームページからも申込み可)※一人で複数の教室を申し込み出すことが出来ます。

4月～6月特別体験教室日程表

受講料無料

教室名	日	時	定員
★ 布ぞうりを編んでみよう		4月18日(水)	各5人
		5月 8日(火)	
		6月21日(木)	
★ ステンドグラスでかわいいお家を作ろう (サンドプラスト・済ガラス・吊り下げタイプ)	午前9時30分～正午	5月22日(火)	各5人
		6月 7日(木)	
★ さき織りでコースターを作ろう		4月17日(火) 6月13日(水)	各6人
# 自転車を修理してみよう (パンク修理)		6月10日(日)	5人
# チェック皿を作ろう		5月 3日(祝) 6月19日(火)	各6人
◆ 板ガラスに絵を描こう(ボスカ絵)		4月15日(日) 5月 6日(日)	各10人
◆ オリジナルグラスを作ろう (サンドプラスト)	午前10時～正午	5月20日(日) 6月16日(土)	各10人
◆ プレートにサンドプラストで絵を描こう (花の絵柄)		5月19日(土) 6月17日(日)	各10人
◆ いろいろな形のカードを作ろう (紙すき)		5月27日(日) 6月24日(日)	各10人
◆ ペーパー芯でこいのぼりを作ろう		4月21日(土) 4月22日(日)	各10人

対象年齢 ★中学生以上 #小学4年生以上
◆5歳以上(対象年齢は各講座の難易度を示しています)
通常授業がある日は、小・中学生の方は参加できません

※小牧市在住、在勤、在学の方が優先となります。世帯ごとに申込書に記入して下さい。
※小学生以下は、保護者同伴で参加できます。保護者はお子さんの付き添いになります。
保護者1名につき、お子さん2名まで参加可能です。
※教室に申し込みしていないお子さんを連れての参加はご遠慮下さい。



- 子どもフェスティバル すいごお江南 5月27日(日)
- あじさいまつり 音楽寺 6月上旬～10月末頃
- 北名古屋市 ☎0568・222・1111
- 歴史民俗資料館記念企画展「昭和日常博物館のレトロ」がわい、満載
- 北名古屋市歴史民俗資料館 5月30日(水)
- 合瀬川桜まつり コツツ山公園 (雨天は総合体育館多目的ホール) 4月1日(日)
- 北名古屋市田んぼアート田植え体験会 市役所東庁舎西側田んぼ 6月10日(日)
- 大町 ☎0567・95・1111
- 五条川桜ライトアップ 大町役場前・堀尾跡公園 4月1日(日)～4月10日(火)
- 金助桜まつり 堀尾跡公園 4月1日(日)
- おおくち光燈路 堀尾跡公園 4月1日(日)、7日(土)、8日(日)、14日(土)、15日(日)
- れんげまつり 大町役場東側田んぼ周辺 4月29日(日)祝
- あつぱ桜華祭 大町市民会館 4月29日(日)祝

●第46回総合文化祭・東尾張部芸能大会

東尾張(小牧市・尾張旭市・春日井市・清須市・東郷町・長久手市・日進市・瀬戸市・豊明市・北名古屋・豊山町)の文化協会が一同に会し、日頃の練習の成果を発表します。当日は応援出演として落語家の桂文我さんが幕間を盛り上げます。



日時 平成30年5月27日(日)
10:30開演(10:00開場)
場所 小牧市市民会館

●寿歌(ほぎうた)

核戦争後の荒野を歩く旅芸人2人、ゲザクとキョウコ。風の中から現れたヤスオと名乗る男。30年以上日本全国で上演が途絶えない戯曲を世界的に有名なSPAC(静岡舞台芸術センター)芸術総監督の宮城聡が描きます。



日時 平成30年6月23日(土)
14:00開演(13:30開場)
場所 小牧市市民会館 大ホール
金額 一般:2,500円、U25:1,000円
(アートフレンド会員一般:2,000円・U25:800円)
※全席指定
販売開始 4月19日(木)9:30~ ※会員先行予約あり
販売窓口 市民会館、東部・味噌・北里の各市民センター、まなび創造館、チケットぴあ(Pコード:484-628)
電話予約 4月19日(木)13:00~ 電話0568-71-9700
こまき市民文化財団のみ受付

※こまき市民文化財団オンラインチケットサービス
(<http://www.komaki-bunka.or.jp>)

愛林会 里山だより 第17回

●協働事業

平成22年から始まった、光ヶ丘中学校「総合的な学習の時間」RT(かわりタイム)の一つの授業。

学年テーマ「地域を知り、地域と関わり、地域に貢献する」で、3年生がかかわる「地域に貢献する」の一つで「桃花台の里山保全整備」を一般財団法人桃花台センターとボランティア団体の愛林会、桃花台みどりの会が支援していく協働事業です。9年目となる今年度も篠岡緑地、城山緑地の2カ所所で始まります。若い皆さんが、郷土を知り、郷土を愛する気持ちが少しでも湧いて来てくだされば、うれしく思います。



■フレッシュパークのイベント案内

問合せ 尾張広域緑道管理事務所 ☎0568-78-1110

●多肉植物で寄せ植えを作ろう

日時 平成30年5月19日(土)10:00~12:00
場所 フレッシュパークセンター
募集 15名(小学生以上・小学3年生以下は保護者同伴)
申込 4月24日(火)午前9時から
管理事務所窓口及び電話で受付
※定員に達し次第受付を終了します
参加料 受講代1,000円(材料代含む)
持物 軍手・持ち帰り用の袋

●尾張広域緑道30周年記念「名鉄ハイキング」

日時 平成30年6月10日(日)
スタート受付:名鉄犬山線扶桑町駅(8:30~11:00)
場所 ハイキングコース:
扶桑駅~尾張広域緑道経由~田県神社前駅
記念イベント 尾張広域緑道(扶桑グランド)で30周年記念イベント実施



高根遺跡全景



高根遺跡内部の区画

昭和五年から小牧市で文化財保護の仕事をした私が、当惑した文化財が、愛知県指定史跡「高根遺跡」でした。昭和三年の指定から二十年が経過していましたが、何の跡なのか説明できない謎の遺跡でした。

謎の高根遺跡

中嶋隆

高根二丁目に所在する高根遺跡は、洪水の後に、川のすぐ脇に遺跡が露出して、新発見されました。粘土で固めた畦で内部を多数の長方形に区画した正方形に近い遺跡です。現在は、周辺の土地より一段低い位置に、粘土の畝をコンクリートで固めて保存され、石の史跡標柱が立っています。道路からもよく見えます。

昭和五年から小牧市で文化財保護の仕事をした私が、当惑した文化財が、愛知県指定史跡「高根遺跡」でした。昭和三年の指定から二十年が経過していましたが、何の跡なのか説明できない謎の遺跡でした。

篠岡考古学事始 其の十二

遺物は全く出土しませんが、周囲の土層は洪水で流されていて、時代も遺跡の性格も解りません。通常、遺跡が史跡指定されるのは、学術的な価値が高いと評価が定まっている場合で、評価が定まらない段階で指定されるのは異例です。当時、愛知用水事業に伴って、猿投窯や尾北窯など尾張の古代窯業遺跡が新発見され、高い評価を受け始めていた時期でした。愛知県の考古学関係者にとっては、これから次々に窯業関連遺跡を解明していくんだという熱気にあふれた時代でした。それで、周辺に奈良時代・平安時代の窯跡が多数あることから、窯業関連の作業場跡で、今後、同じような遺跡が次々に見つかるだろうと考えたようです。

分な根拠はありますが、今後、洪水のような偶然から類例が新発見されたり、研究が進んで、謎が解明される時が来るかもしれませんが、謎の遺跡であり続けています。



旬の野菜を

世界の料理に！



日本の旬の食材を使った世界各国のソウルフードを紹介する新シリーズ。世界50カ国余を旅し、各国の料理を現地で学んだ大野じゅん子さんならではの目線で、ユニークな料理、食べなくなる料理のレシピを教えます。「料理と健康」をテーマにした「ミラム」にも注目です。

【今回のテーマ】

アスパラガス

春から夏にかけて旬を迎えるアスパラガスは、江戸時代に日本に伝わりました。食用を目的に明治以降に栽培されましたが、一般の家庭に定着したのは昭和30年代からになります。日本では、グリーンアスパラガスが多いですが、ヨーロッパでは7割がホワイトアスパラで春の訪れを知らせる野菜の代名詞になっています。生での保存は不向きなので、固めに茹でて、冷凍庫へいれ、凍ったまま料理するとよいです。



アスパラの肉巻きフライ

【材料2人分】

- 豚薄切り肉 140g
- 塩 少々
- こしょう 少々
- 小麦粉 適量
- 卵 1/2個～
- パン粉 適量
- アスパラガス 2本
- 揚げ油 適量
- トマト 1/4個
- レモン 1/4個
- キュウリ 1/3本

【作り方】

- 1 アスパラは根元の固い部分を1cm位切り落とし、塩を加えた熱湯で固めに茹でる。
- 2 1に豚肉を巻き付け、塩・こしょうをする。小麦粉、溶き卵、パン粉をつける。
- 3 170～180度の油で、きつね色に揚げる。
- 4 フライを皿に盛る。トマトとキュウリとレモンを添える。

他にも



←アスパラガスのバルサミコサラダ イタリア料理

←ホワイトアスパラガスのオムレツ スペイン料理

↑アスパラガスと鶏肉のクリーム煮 フランス料理

料理と健康の話 ー3ー

グリーンアスパラガスは、カロテン、ビタミンB・C・Eのほか、アミノ酸の一種・アスパラギン酸を含み、疲労回復、スタミナ増強の効果がありません。アスパラの穂先にはルチンを含み、血管を丈夫にし高血圧や動脈硬化予防に効きます。食物繊維も多く含まれています。ホワイトアスパラはカロテンはほとんどなく、他の栄養成分も半分くらいになります。

PROFILE 大野 じゅん子先生

大野料理教室講師。

世界各国の料理に興味を持ち、日本人向けにアレンジすることで、誰にでも食べやすい料理の研究に日々励んでいる。



大野 料理教室 小牧 検索

俳句

春うらら大きく曲がる千曲川

中野 義弘 (下小針天神)

小牧市文芸協会顧問
安藤敏幸 (秋虹) 選

【評】千曲川は、島崎藤村の「千曲川のスケッチ」や五木ひろしの「千曲川」など、信州長野の大河です。「大きく曲がる千曲川」の一語。春うらら、おだやかな大河のほとりを散策している気分が誘われます。

菜の花や俯瞰三川たうたうと

上野 京子 (小松寺)

【評】俯瞰三川の三川とは、木曾川、長良川、揖斐川の濃尾平野三大河川のこと。伊勢湾に注いでいます。河口付近を俯瞰すれば、雪解水がとつとつと流れています。菜の花畑がつらなっています。

春の野やフリスビー飛び犬も跳び

田中 昭子 (三ツ瀨)

【評】「春の野や」。広々とした野原が公園の一面を利用したフリスビーの競技でしようか。寒い冬ごもりから解放されて春の風がのどかです。放ったフリスビーが軽快に飛び、犬も追いかけて跳びはねています。

戯れ跳ねる仔犬や春の風の中

明石 文子 (小松寺)

【評】のどかな春の風が吹いている野原でしようか。仔犬を連れて散歩に出ました。風に揺れている草花に仔犬が戯れています。時を忘れて遊んでいます。作者も一緒に佇んでいます。