

元寺尾関が北中相撲部を訪問



親方

～大横綱への憧れ増す～

11月8日、元関取の寺尾関（現在、^{しごろやま}鍛山親方）と弟子2人が岩下相撲道場（阿蘇北中相撲部）を訪れました。来場のきっかけは、道場部員の家族と知り合いということで、優秀な選手を輩出をする岩下相撲道場を見たいと、九州場所の合間、福岡からかけつけました。鍛山親方は、見学のかたわら小・中学生に稽古をつけてくれ、子どもたちは元関取の指導に大感激。親方も「道場に活気があって、子ども達も稽古熱心」と、語っていました。練習後は阿蘇の郷土料理を囲み、大相撲の話で盛り上がりました。

地産地消 クッキング

～食生活改善推進員協議会～

【材料】4人分

大根	500g	すりゴマ	大さじ6
人参	小1本	薄口しょうゆ	大さじ2
こんにゃく	100g	砂糖	大さじ1
豚肉	200g	だし汁	適宜
小ねぎ	適宜	油	少々

【作り方】

- ① 大根は厚めの短冊切りにし、米のとぎ汁で煮る。人参は乱切りにする。
- ② こんにゃくは短冊切りか、手でちぎり、さっと湯通しする。
- ③ 鍋に油少々を入れて熱し、食べやすい大きさに切った豚肉をいためる。
- ④ 肉の色が変わったら、大根・人参・こんにゃくを入れさっと炒め、出し汁を浸るくらいに入れて煮る
- ⑤ 調味料を入れて煮汁がなくなるまでじっくり煮込む
- ⑥ 火を止め、ゴマをたっぷりまぶし、器に盛り付けて小口切りにしたねぎをちらす

大根の
ゴマまぶし



ゴマは仏教伝来とともに日本に伝えられたといわれていて、奈良時代にはゴマからしぼったゴマ油を利用したり、肉食を禁ずる僧侶たちの栄養源になるなど小粒ながら大きな存在だったといわれています。

全体の半分以上が脂質で、その構成は血中コレステロールを下げ、動脈硬化の予防に役立つリノール酸、リノレン酸などの不飽和脂肪酸です。リノール酸は、ストレスに対抗する副腎皮質ホルモンなどの分泌を活発にするので、ストレスやイライラをしずめるのにも有効といわれています。その他、ビタミンEを含み、老化防止や白髪の予防にも効果があります。ゴマは生のままでは消化が悪いため必ず炒ってから食べますが、炒りすぎると風味が落ちるので注意しましょう。また、皮が硬く消化されずにそのまま体外に排出されてしまうこともあります。栄養素を効果よくとるためには、すりゴマなどにして食べるとよいでしょう。

（栄養士から）



孫と いっしょ



お孫さんたちが、ちょうど数えの3・5・7歳で、11月15日、家族皆さんでお宮参りをしましたという松本さん。大変記念になる一日になったようです。

日ごろは、お父さんとお母さんがJAに勤めているので、上の2人は保育園、一番下の崇宏君はおじいちゃん、おばあちゃんが子守りをしています。「崇宏が特にやんちゃで困っています」と、笑いの絶えない明るい松本さんご一家です。

おじいちゃん 松本克巳さん、おばあちゃん ケイ子さん（乙姫）
お孫さん^{ともか}朋加ちゃん（6歳）、^{まさかず}将一くん（4歳）、^{たかひろ}崇宏くん（2歳）