

# 地域あげて復活「小倉の虎舞」 元旦に天満宮で2段継ぎを初お披露目！



小倉・西小倉の両区で、地元で古くから伝わる「虎舞」が46年ぶりに復活しました。きっかけは、山田小学校の生徒たちが昨年子ども虎舞を始めたことで、小学校から「せっかく地域にこのような伝統芸能があるのなら大人もやってはどうか」と切り出され、地区で検討。その結果10月に小倉虎舞保存会(荒木秀孝会長)が発足し、現在週2回の猛稽古が行われています。69世帯が参加して2つ公民館で夜遅くまで練習が続いており、その姿に地域伝統の継承の大切さと人々のつながりが感じとれます。元旦には、近くの天満宮で虎舞が披露され、2段継ぎ、子ども虎舞もあります。衣装、獅子頭などは46年前のものが使われます。11時開演。市民の皆さんもぜひ見に行かれて応援してください。

## \* 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)

サツマ芋	大1本	塩・こしょう	少々
玉ねぎ	1玉	小麦粉	大さじ3
ニンニク	1片	牛乳	200cc
人参	1/2本	とろけるチーズ	2枚
ほうれん草	半束	パン粉	少々
ツナ缶	1缶	マヨネーズ	少々
コンソメ	1ヶ	粉パセリ	少々

### \* 作り方 \*

サツマ芋をサイコロ状に切ってゆでる。みじん切りにしたニンニク、薄切りにした玉ねぎ、みじん切りにした人参を順に炒めしんなりしたら、2cm長さにしたほうれん草、ツナ缶、サツマ芋、コンソメ、塩こしょうを入れ火を通す。  
に小麦粉を振りいれ、牛乳をいれぬばす。ココット皿に取り分けて、チーズ、パン粉、マヨネーズをのせてオーブントースターで焦げ目がつくまで焼く。  
最後に粉パセリをふりかける。

サツマ芋のグルテン



クリスマス料理の一品としていかがですか？



### < 栄養士より一言 >

サツマ芋は、ビタミンCが豊富でみかんにひけをとりません。加熱による損失が少なく効率のよいビタミン源です。また芋類の中で最も食物繊維が多いのも特徴です。これはセルロースと呼ばれ、体内で消化されず水分の含有率も高いため、適度な刺激で排泄を促します。またビタミンB1も多く含まれていますので、糖質が効率よく分解されますから疲労回復には良い食品です。  
空気に触れると黒く変色してしまうので切ったらすぐに水につけます。蒸したり焼いたりすると糖分が増えて甘みが増します。60度位の温度で糖化が進むので大きいままゆっくりと石焼きしたり、蒸したりすると一番おいしい甘みが味わえます。電子レンジで急速に加熱したものは甘みが落ちます。



## 孫といっしょ

先月は七五三の参拝で可愛く着飾った子どもたちの姿をよく目にしました。石松さんのお宅でも二人のお孫さんのお祝いが大勢で賑やかに行われました。仕事が休みの日にはよくお孫さんと一緒に遊びに行くというお二人。「3月にはもう一人孫が誕生します」と幸せいっぱいのお孫さんご一家です。

《西湯浦》

おじいちゃん 石松 晃さん  
おばあちゃん とよ子さん  
お孫さん あかり  
明星ちゃん (4歳)  
けいしん  
慧真くん (3歳)