



高橋あげはちゃん
(御前)
アンパンマンの歯ブラシで
歯みがき頑張ります。

高橋ひまりちゃん
(元本堂南部)
これからも歯みがき
頑張ります。

高山 妃穂ちゃん
(本堂中部)
きれいな歯でこれからも
たくさん食べます。

新田 凧ちゃん
(大坂)
これからも歯みがき
頑張ります。

坂本 栄仁ちゃん
(四天地)
エイトは歯が命。

細井 莉乃ちゃん
(千屋中部)
お姉ちゃんと毎日歯みがき
頑張ります。

高橋 るいちゃん
(第一暁)
毎日歯みがき
頑張ります。

もっと野菜を食べよう
**食改さんの
試してレシピ**



ワンポイントアドバイス

大根おろしとポン酢でさっぱり
食べられます。お好みでシソの葉
を添えたり、ポン酢に練り梅を
少々混ぜたりしてもおいしいで
すよ♪

MENU
今回のメニュー

「豆腐のハンバーグ」

材 料 (約6個)

大根(上部).....1/4本	卵.....1個
木綿豆腐.....1丁(400g)	塩・コショウ.....少々
鶏ももひき肉.....200g	サラダ油.....少々
芽ひじき.....大さじ1	
干し椎茸.....2個	簡単 めんつゆ…大さじ1
ニンジン.....1/2本	ポン酢 お酢……大さじ2

作 り 方

- ① まな板の上に木綿豆腐をキッチンペーパーで包んでおく。その豆腐の上にまな板をのせて30分水切りしておく。
- ② 芽ひじきはさっと洗って水で戻し、やわらかくなったら水を切る。
- ③ 干し椎茸は小鉢に入れて、干し椎茸がかぶるくらいの水を入れて柔らかくなるまで戻す。戻ったら粗みじん切りしておく。汁は使わない。
- ④ ニンジンはみじん切りにして、芽ひじきは粗みじん切りしておく。
- ⑤ ボウルに卵を割り入れて溶いておき、ひき肉・椎茸・ニンジン・芽ひじきを入れる。豆腐は手で崩しながら入れて、塩コショウ少々も入れて手でよく混ぜる。良く混ぜたら小判形に形を整える。
- ⑥ フライパンにサラダ油少々を入れて⑤を入れてからフタをして、中までしっかり焼く。
- ⑦ 大根は皮をむいて大根おろしでおろして、ザルに入れて軽く汁を切っておく。
- ⑧ ハンバーグが焼けたら器に盛りつけ、大根おろしをハンバーグの上に盛る。めんつゆとお酢を混ぜて簡単ポン酢を作っておき、食べる時にかける。

美郷の芸術

【文芸】

先君の忠臣本多正純にあらぬ噂の吊天井に横手お預け墓も泣く
 駐車場整理整頓心地良くお客喜び商売繁盛

申告の順番取りの吹雪除雪せし道感謝し通る

大極拳習い初めて早十年若さをもらい今日も元氣

鳥海の雄姿はいつ大雪に天地一ひつ白銀となり

南天のあしらいに百合の花を活け近寄りては見はなれ眺むる

婆ちゃんはこのたと座椅子持ちくるる孫らと囲む年越の卓

雪が積も田畑の眠る農閑期元氣なうちにと二万歩歩く

人は皆遅かれ速かれ夫々に重荷背負うと学友は言う

婆ちゃんが「病気の時はこのように」と介護テレビにまじまじ見入る

冬の野に畦道白し綿雪のさらりと顔に溶ける愛しさ

「昔よな」と語りし友と聞く友と耳は飾りと大わらいする

八十で三十五本の自衛ありと賞得て咬む魚骨旨し

雪道でおもわず滑り頭打ち秋田の冬の怖さ身にしむ

亡き母の写真見つつ日七十年余三才子で別れ娘の心寂し

針箱の一つを見て思はるほつれし衣の繕う汝を

都市に住む身内の安否を思う時電話に張りある声に安堵す

朋といて清き正月に盃賜わりて諸もろにぞやありがたかりき

柿入れて妻の漬けたる大根を褒めつつ食べて薬飲みたり

限りあるいのちに天から吹雪吹く椿は花を落ちて芽を持つ

老犬よ今日も散歩前むきに
 手を打てば小白鳥の戻り来て
 酉年につぶやく終活天筆に
 白寿にて口紅ひきぬ雛の前
 冬の雷拾う言葉の定まらず
 過疎と云うこの美しき冬夕焼

橋本 木村 タエ

千屋 戸澤 陽子

六郷 西村 文子

六郷 高橋みつを

金沢西根 加藤 省市

金沢西根 加藤 栄子

元本堂北 齋藤しほ子

上野荒町 鈴木 直保

羽貫谷地 渡邊正右工門

一丈木 たぐちとしを

本堂城回 塚 美郷 紫香
 中野 深澤 光二
 西高方町 戸沢 夢人
 上畑屋 入海小夜子
 小林 大悟

金沢西根 東海林長平

田の尻 藤原 一男

大柳 高橋 秀司

六郷 籠谷 ミチ

金沢 伊藤 敏子

小荒川 齊藤 キミ

善元寺 高橋イツ子

羽貫谷地 武田 敏男

第一眺 小本田敏子

安城寺上 高橋 茂子

六郷 岩田 宏美

天神堂 野村 秀夫

愛知県 寺澤 良子

千屋南部 戸澤 良稜

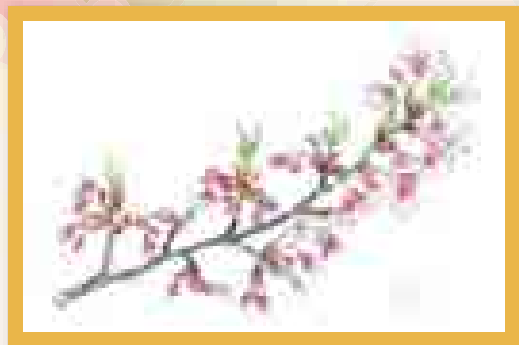
千屋 高橋 重寿

下畑屋 大久保キヨ

一丈木 高橋 冬樹

大町 藤本 昇

【イラスト】



「河津桜」 坂本 和子さん(六郷)

作品を募集します(ジャンル不問)

応募される方のお名前、住所、電話番号を明記のうえ、3月10日(金)までご応募ください。応募は1点までとしますが、紙面の都合上、すべては掲載できないことがあります。内容が広報掲載上好ましくない作品については掲載しません。
 応募先●役場総務課、六郷出張所、仙南出張所
 町のメール info@town.misato.akita.jp

学友館から 新刊図書のご案内

問い合わせ●学友館 ☎0187(84)4040

今月のおすすめ

高橋優自伝 高橋 優(著)
 美しい距離 山崎ナオコーラ(著)
 カズサビーチ 山本 一力(著)
 ぼくの教室はふしぎ列車 平野 累次(作)
 いのちのはな のぶみ(さく)

一般図書

ありがとうの小さな練習帳
 本番に強い子の育て方
 カリカリベーコンはどうして美味しいにおいなの?
 皇后様とご養蚕
 再発!それでもわたしは山に登る
 青春の門 第8部 風雲篇
 老乱
 時が見下ろす町
 幻庵 上・下
 山猫珈琲 上巻

児童書

航空会社図鑑
 美術館のひみつ
 ルルとララのアロハ!パンケーキ
 お・は・よ・う
 あかりさん、どこへ行くの?

絵本

しょうぼうしのサルサさん
 ゆりちゃんのおひなさま
 ざしきわらし
 おなかのかわ
 ピノキオ

ロバート・A. エモンズ(著)
 森川 陽太郎(著)
 アンディ・ブルーニング(著)
 宮内庁(協力)
 田部井 淳子(著)
 五木 寛之(著)
 久坂部 羊(著)
 長岡 弘樹(著)
 百田 尚樹(著)
 湊 かなえ(編)

日本航空(監修)
 草薙 奈津子(監修)
 あんびる やすこ(作・絵)
 いまむら あしこ(文)
 近藤 尚子(作)

中川 ひろたか(作)
 花山 かずみ(作・絵)
 柳田 国男(原作)
 瀬田 貞二(再話)
 カルロ・コッローディ(原作)