

## ギンナンと高野豆腐のモチモチサラダ

### 【材料】

カボス4個、ギンナン8個、高野豆腐1枚、A（みりん大さじ½、薄口しょうゆ大さじ½）、カイワレ菜½パック、揚げ油適宜、ソース（カボス果汁大さじ2、はちみつ大さじ½、オリーブ油大さじ2、

薄口しょうゆ大さじ1、塩少々、コショウ少々）、マスカット適宜

### 【作り方】

- ①高野豆腐は熱湯を掛けて戻し、冷水に移して絞ってあく抜きする。
- ②①をサイコロ状に切り、

- ③カボスを7対3に横に切り、中をくりぬく。
- ④10度の油でギンナンを揚げ
- ⑤ソースを作る。
- ⑥②とカイワレを⑤のソースであえ、④と一緒にくりぬいたカボスに盛り付け、クルリの渋皮煮を添える。

石仏、ブも車を止めて加わって「オンリー?」「はい」  
 広げ、場くれた。話しているう  
 、彼女は、彼女が行きたい  
 「マサ」のは臼杵石仏だけだっ  
 たことが分  
 かったの  
 で、軽トラ  
 の荷台に自転車載せ  
 、分かって送ることになった。  
 「ウエアーフローム  
 の男性?」「オーストラリア  
 」  
 「オンリー?」「はい」  
 …英語を知る人が聞い  
 たら卒倒したかもしれ  
 ないが、彼女は何とか  
 分かってくれた。別れ  
 際、「ウスキハ、キレ  
 イナトコロデス」と言  
 ってくれた。もちろん、  
 わたしは「オー、サン  
 キュー」と応じた。  
 (臼杵市望月・58歳)



## 本

### 「地元」の力

#### 地域力創造7つの法則

#### 【金丸弘美著】食環境

ジャーナリスト、食総合  
 プロデューサーの著者が  
 18年間で訪れた日本各地  
 の900カ所から発見し  
 たのは、活気を取り戻し  
 た地域に共通する七つの  
 法則だった。デザイン力、  
 発信力、知恵力、コミュ  
 ニティ力、編集力、伝  
 達力、連携力のそれぞれ  
 について、具体的な例を  
 挙げながら解説する。伝  
 統力の例として、県内か  
 らは臼杵市の町並み保存  
 と循環型農業の取り組み  
 が紹介されている。

「地元」の力を見いだ  
 した地域こそが、これ  
 からの時代の主役とし  
 て伸びていく、と著者。  
 生まれ育った土地で生  
 き生きと暮らすための  
 知恵が詰まった一冊。  
 (N T T出版・168  
 0円)

### イクメン企画に期待

広島市 大森 優(33)

◇「イクメン」を募集している。これは、希望する父親と小学生以下の子どもが、トリニータのホームゲームでピッチを整備するといふものだ。

◇ピッチを整備した後には、SS席で試合を観戦できる特典が付いてくる。また、ピッチ整備の様子が会場内の大型ビジョンで紹介される。

◇私は、この企画を素晴らしいと思う。親子でピッチの整備をすることで、子どもが父親を見直したり、子どもが好きなサッカーの試合を親子で観戦できるからだ。多くの親子が応募することを期待したい。

(フリーター)

### 婚活の輪を広げよう

佐伯市 戸高 弘行(71)

◇「結婚しない生き方」も選択肢の一つとなるなど、多様な生き方を求める時代となっている。県内でも非婚化が進み、50歳時の男性の場合、8人に1人が結婚経験がないという実態もあると聞く。

◇結婚しない若者が増えていくには、老老介護や独り暮らし老人の増加など、深刻な事態が懸念される。今こそ地域のきずなを深め、未婚の人たちに目を向けて、婚活の輪を広げていきたいものだ。

### 水への感謝忘れずに 「ありがとう」の魔法

豊後大野市 秦 雪子(61)

大分市 三重野秀子(65)

◇9月下旬に秋まきの種子をまいた。だが、雨が少ないせい、なかなか発芽しない。業を煮やし、水道水をやった。

◇その時、ふと「ウォーター」

◇ある時、転校することになり、母親からクラスメート一人



### 投稿あて

▼FAX (097・5338・9677)  
 ▼HP (www.oita-press.co.jp) から投稿できます。