

# わいわいタイムス

～ みんなの力で上関町をもっと元気にしよう! ～

## 七月六日は「サラダ記念日」

「この味がいいね」と君が言ったから  
七月六日はサラダ記念日

この短歌は、記憶に残っている方も  
多いかもしれませんが、1987年、  
当時24歳だった俵万智(たわら・まち)  
さんによって出版された歌集「サラダ  
記念日」の中の一句です。日常の何気  
ないこと、気持ちなどを「五・七・五・  
七・七」の言葉に表した彼女の短歌は、  
話し言葉が多く用いられたり、身近な  
カタカナ言葉を使ったりして詠まれて  
います。それまでの短歌のイメージを  
変え、現代短歌の先駆けになったとも  
言われており、四半世紀たった今でも、  
この爽やかさは色あせていないと感じ  
られます。

と、いつか今月は、今が旬の夏  
野菜でつくるサラダをご紹介します。

### ◆カラフルで元気! サラダ

【材料】トマトさの目切り 20g、オ  
クラ 100g

【作り方】オクラは塩を振って板ずり  
したものを、そのまま1分くらいゆで  
て、小口切りにする。トマトとオクラ  
を混ぜてガラスの器に盛り付けて冷や  
す。ドレッシング(酢大さじ2、しょ  
うゆ大さじ2、砂糖大さじ2、んに  
くのみじん切り大さじ1、わさび少々)  
をかけていただく。

### ◆しあわせ色のポテトサラダ

【材料】じゃがいも 100g、かぼちゃ 100  
g、玉ねぎみじん切り 30g、きゅうり  
薄切り 50g、ハム 50g、マカロニ 30g

【作り方】じゃがいもとかぼちゃはゆ  
でて、水気を飛ばし、粗熱を取る。こ  
れにレモン汁(または酢) 大さじ1、  
砂糖大さじ1、塩こしょう少々、マヨ  
ネーズ大さじ5を加えて混ぜる。ギュ  
ッと絞った玉ねぎときゅうり、ゆでた  
マカロニ、そしてハムを加え、好みの  
味に調えたらできあがり。

### ◆上関・元気ハツラツ丼

【材料】水で戻したひじき 100g、きゅ  
うり千切り 100g、玉ねぎみじん切り 30  
g、上関特産てんぷら1枚を千切り

【作り方】材料を全部混ぜて、しょう  
ゆ大さじ2を回しかけ、マヨネーズ大  
さじ3を混ぜる。これをごはんにとっ  
さり載せてできあがり。

### ◆トマトとチーズのほかほかデザート

【材料】トマト半月切り(ミニトマト  
薄切りでもよい) 100g、玉ねぎ薄切り  
100g、とろけるスライスチーズ2枚

【作り方】トマトと玉ねぎを交互に並  
べて、砂糖をパラパラかけて、チーズ

を載せる。これを電子レンジで約1分  
温める。

### ◆豆腐とナスのステーキサラダ

【材料】豆腐半丁、なす1本

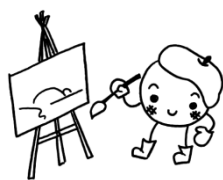
【作り方】豆腐は1cmの厚さの一口  
大に切って水気を取る。なすも1cm  
くらいにスライスする。フライパンに  
多めのサラダ油をひいて、豆腐やなす  
を焼く。酢味噌(味噌大さじ2、酢大  
さじ1、砂糖大さじ2、唐辛子少々)  
をかけてできあがり。

\*梅酢味噌をかけてもフルーティにさ  
っぱりいただけます。

※ご紹介したレシピは二人分です。

歌集「サラダ記念日」より、お気に  
入りの句をもつ1つ。なんとなく、心  
に響きませんか?

なんでもない会話  
なんでもない笑顔  
なんでもないから  
ふるさとが好き



## わいわい掲示板

### ◆「みろの会 第37回展 2014」に 上関のスケッチを出展

自由な集いのスケッチ会「みろの会」の会員  
の皆さんが、年に1回、自慢の作品を発表する  
場、「みろの会 第37回展 2014」が、東京・銀  
座「地球堂ギャラリー」で開催されます。同会  
の会員である上関の武内禎子さんが描いた上  
関のスケッチも展示されますので、東京近郊に  
お知り合いがいらっしゃる方は、ぜひお知らせ  
ください。

- 【イベント名】「みろの会 第37回展 2014」
- 【会期】7月14日(月)～7月19日(土)
- 【時間】11:00～19:00  
※初日は13時から。最終日は16時まで。
- 【会場】東京都中央区銀座 8-8-6  
地球堂ギャラリー 2F
- 【電話】03-3572-4811  
※初日は午後5時より  
オープニング・パーティー  
があります。  
お気軽にご出席ください。

誰もが安心して食べられるおいしいお菓子を



自然菓子工房 欧舌  
〒742-1511  
熊毛郡田布施町下田布施 874 番地  
TEL 0820-52-2038 FAX 0820-52-2538  
メール okashi@oh-shita.com  
ホームページ <http://www.oh-shita.com/>  
営業時間 10:00～19:00 定休日 日曜日

はっぴーあいらんど 祝島

## 民宿くにひろ

祝島 1泊2食 6000円  
素泊まり 3500円

〒742-1401 上関町祝島  
携帯電話 090-1332-4897  
メール: [minsnyuku@iwaishima.jp](mailto:minsnyuku@iwaishima.jp)  
<http://iwaishima.jp/minsnyuku/>

## ギャラリー 武内

TAKEUCHI

〒742-1402 上関町長島 465  
TEL/FAX 0820-62-0002

暑中お見舞い  
申し上げます  
印刷のことなら.....  
さかもと印刷  
田布施町寿(山銀南側)  
TEL 0820-52-2522  
FAX 0820-52-3522