

今月の健康料理

卵の黄色とカニかまぼこの赤身が食欲をそそる、手軽で華やかな一品です。

今月の料理

かに風味の茶きん蒸し



料理紹介
登別市食生活改善
推進員協議会
近井恵子さん

【材料…4人分】

卵 2個
塩・かたくり粉・油 少々
はんぺん 125グラム
カニ風味かまぼこ 65グラム
生しいたけ 1枚半
酒 大さじ1

作り方

(所要時間…約20分)

卵を溶き、塩を少々入れて、18センチ角ほどの四角い薄焼き卵を3枚焼き、1枚を4等分にする。はんぺんをすり鉢でなめらかにすり、酒・しいたけ(粗みじん切り)・カニ風味かまぼこ(細かくほぐす。飾り用として、赤身を少し残しておく)を入れ、よく混ぜてから12等分にする。

の内側にかたくり粉少々を振り掛けて、を載せ、茶きん型に包んでから、その上に飾りのカニ風味かまぼこをかたくり粉を付けて載せる。

を中火で約5分間、蒸す。

栄養価
(1人当たり)
エネルギー 111キロカロリー
たんぱく質 8.1グラム
塩分 0.9グラム

問い合わせ 保健福祉課

(しんた21内 ☎ 85 0 1 0 0)

人が輝き まちがときめく

仲間たち

Group

民謡サークル『涛晴会』

『涛晴会』は、登別地区に住む愛好家を中心に1年前に結成されたばかりの民謡サークルです。月2回、婦人センターを会場にのどを鍛えています。会員は、下は5歳から上は60歳代までの10人。

「みなさん忙しくて、なかなか全員がそろうことはないんですよ」と話すのは、サークルの代表・石橋栄五郎さん。カラオケに行ってもソーラン節や青森県の民謡・弥三郎節などを歌っていたという石橋さんは、大の民謡好き。平成2年から本格的に江差追分を習い始め、毎年江差町で開催される追分セミナーに参加し、準師匠の資格を取得した熱心なリーダーです。

「江差追分は、一節約25秒を息つきせずに歌うのが理想とされていて、お腹の底から声を出す練習を繰り返します。知らず知らずの



お腹の底から声を出し、目指すは江差追分全国大会の入賞



発声の練習をする涛晴会のみなさん

うちに腹筋が鍛えられ、一曲歌い終わると汗が出ますね。追分を始めてからのどが丈夫になり風邪を引きにくくなりました」と効用を話します。

楽譜がないと言われる江差追分は、前唄・本唄・後唄で構成され、本唄は5節に分かれており、「独特の歌いまわしや、音階、発声の強弱など、独学ではマスターできない」と言われています。と石橋さん。「家でテープを聞きながら練習していますが、まだ本唄の第一節しか歌えないんですよ」と笑う高橋和子さんは、昨年のサークル結成時に加入し、江差追分を習い始めたばかり。「難しいけれど会のみなさんと一緒に歌うのは楽しいですね」と話していました。

入会を希望される方は、石橋さん(☎ 83 3 5 5 5)までどうぞ。