

# 食 季節の健康レシピ

## 厚揚げで作る白和え (9人分)



### 【材 料】

にんじん 200g  
 こんにやく 100g  
 厚揚げ 大1枚  
 (調味料A)  
 だし汁 150cc  
 みりん 大さじ2  
 薄口醤油 大さじ2

### (調味料B)

白ごま 大さじ3  
 みそ 大さじ1強  
 砂糖 大さじ1  
 薄口醤油 小さじ1/2

### 【作り方】

- ①厚揚げを湯通しして、周りの揚げた部分は細切りにする。
- ②にんじん、こんにやくを3cm長さの短冊に切り、①の厚揚げの皮とともに調味料Aで煮て冷ます。
- ③ごまをよくすり、調味料Bをよくすりませ、①の厚揚げの白い部分をくずし入れ、すり混ぜる。
- ④和え衣と具を混ぜ合わせる。

(エネルギー 47kcal、塩分0.7g、カルシウム63mg)



新シリーズ

南あわじ市

ふるさと資源①

▲伝統を受け継ぐ子どもたち (後継者団体発表会)

## 淡路人形浄瑠璃

情感あふれる語り、重厚な三味線、哀愴の人間模様を生きたきと描く人形による舞台芸術「淡路人形浄瑠璃」。その歴史は、約五百年といわれ、人形遣いの元祖百太夫が市三條に滞在し、操り(あやつ)を教えたのが始まりと伝えられています。

昭和五十一年、国の重要無形民俗文化財の指定を受け、児童・生徒らが人形遣い、語り、三味線の稽古に励んでいます。

## 国体だより 第13号 はばタン通信

国体推進室

241



国体まであと...

## 「大会旗・炬火リレー」に参加しませんか?

「大会旗・炬火リレー」をご存知ですか? 炬火とは、「たいまつ」という意味の言葉で、「大会旗・炬火リレー」は、オリンピックの聖火リレーに当たるものです。



▲大会旗・炬火リレー (平成14年・高知国体)

住民の皆さんの手によって県内をリレーし、開催気運を盛り上げます。

島内では「国生み天の火コース」と称し、約四百五十人が三十七か所をリレーしていきます。

九月十日に明石海峡大橋で採火式を行い、九月十八日に淡路市、九月二十三日に洲本市・五色町・南あわじ市を走ります。

### 市内のリレーコース

南あわじ市では次のコースを予定しています。

- 第1区(広田中学校〜緑風館)
- 第2区(緑風館〜緑庁舎)
- 第3区(慶野松原〜御原中学校)
- 第4区(御原中学校〜西淡庁舎)

第5区(市小学校〜パルティ)  
 第6区(パルティ〜中央庁舎)  
 第7区(福良小学校〜南淡庁舎)  
 第8区(南淡庁舎〜なないろ館)

皆さんも兵庫県で五十年ぶりに開催される国体の「主役の一人」になってみませんか?

ランナーは、市内で約三十名を予定しています。※うち一名は第十一回大会(昭和三十一年)で大会旗保持または伴走者をされた方。

募集の詳細は、チラシや市のホームページでお知らせします。

国体推進室 ☎50・3036

URL: <http://www.city.minamiawaji.hyogo.jp/>

E-mail: [kouhou@city.minamiawaji.hyogo.jp](mailto:kouhou@city.minamiawaji.hyogo.jp)