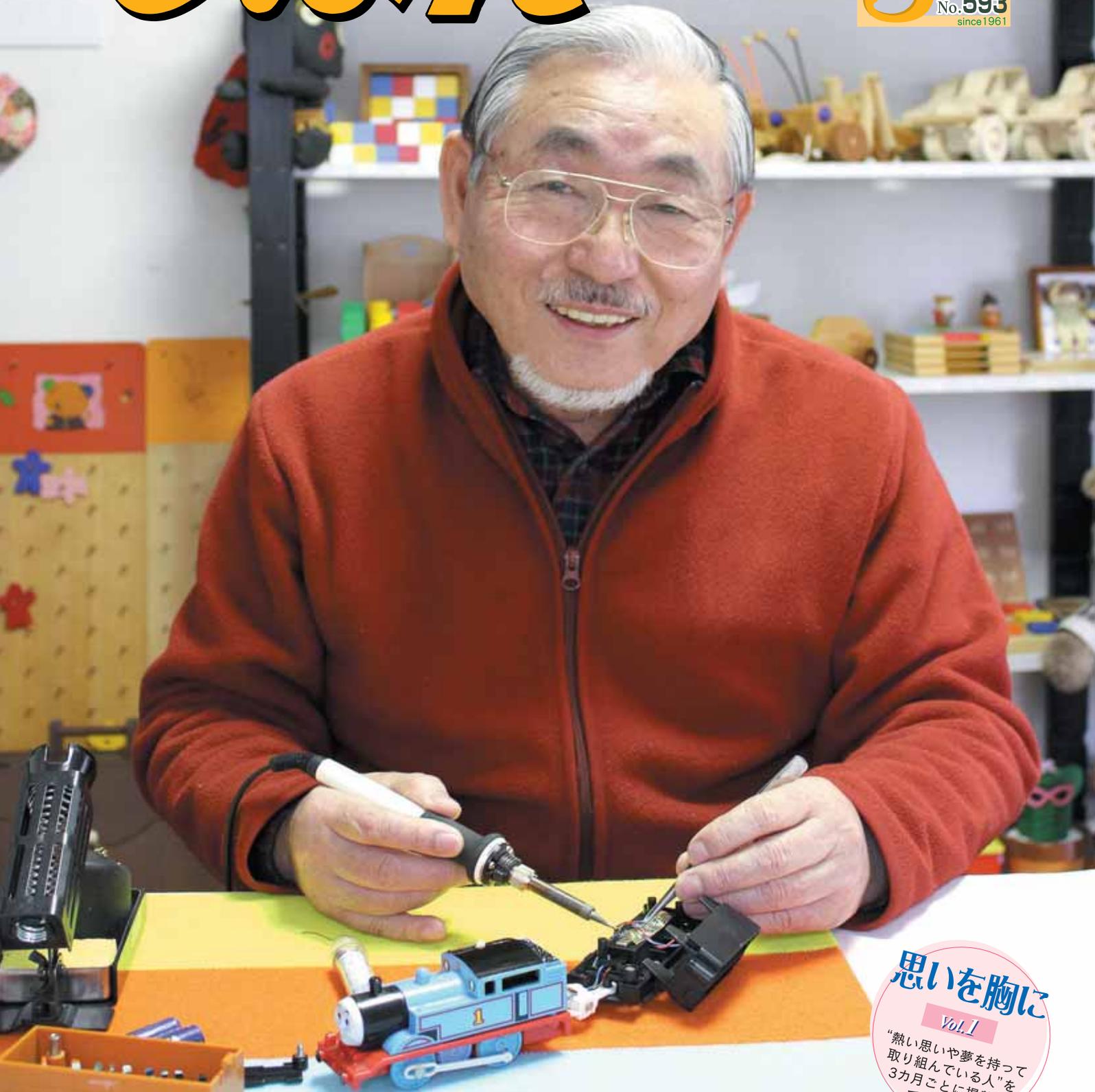


広報 しばた

3
2011
MARCH
No. 593
since 1961



思いを胸に

Vol.1

“熱い思いや夢を持って
取り組んでいる人”を
3カ月ごとに掲載し
ていきます。

「しばたおもちゃ病院」院長の加藤公雄さん（船岡字並松在住、66歳）。小学4年生のころに始めたラジオづくりがきっかけで機械いじりに夢中。平成元年からおもちゃ直しの活動を始め、平成20年に「しばたおもちゃ病院」を立ち上げた。スタッフは現在11人で、活動のモットーは「無理をせずに楽しく」。治療のための技術料はとらないが『報酬は子どもたちの笑顔。子どもたちの目の輝きが宝物のように感じる』と語る表情はどこまでも優しい。柴田町4カ所、大河原町2カ所で定期開院中。



ごみの分け方・出し方が

変わります

4月から本格稼働する
プラスチック製容器包装類
処理施設(仙南リサイクルセンター)



手選別ライン

「プラスチック製容器包装類」を リサイクルします

今年4月から、仙南2市7町が一体となり取り組む「プラスチック製容器包装類」の分別収集が始まります。プラスチック製容器包装類の分別収集の背景やごみの分け方・出し方などをお伝えします。

資源循環型社会へ

私たちは、地球の多種多様な生物と関わり、食物や物質の「循環」に支えられて暮らしています。しかし、便利な暮らしを求め続けた結果、たくさんの物を使い、たくさんの物を捨てる「廃棄型」の社会で生活を送ってきました。この暮らしは、大量の資源やエネルギーを消費し、大量の廃棄物を発生させ、環境や生き物に大きな悪影響を与え続けています。

「燃やす」から 「再利用」へ

資源循環型社会に向けて、ごみ問題は大きな課題の一つです。

日々家庭からたくさんのごみが出ますが、そのごみの中で、プラスチック類は約3割を占めています。

本町では、ペットボトル・ビン・缶の分別収集を行い、資源の再利用を行ってきましたが、プラスチック製容器

包装類ごみは焼却してしました。

そこで、さらにごみの減量やリサイクルを進めるため、今まで焼却していたプラスチック製容器包装類の分別収集、再利用の取り組みを進めることになりました。

この取り組みにより、ごみの減量やリサイクルのほか、製品の製造に必要な化石燃料の消費を抑えることや、焼却するときに発生する温室効果ガス(二酸化炭素)の排出量を減らすことで、地球温暖化を防止することにつながります。また、平成28年10月稼働予定の(仮称)仙南クリーンセンターの建設規模の抑制や、最終処分場の延命化にもつながります。

私たちは、今後さらに「ごみを出さない」「出たごみは再利用する」を意識し、行動することが重要となります。

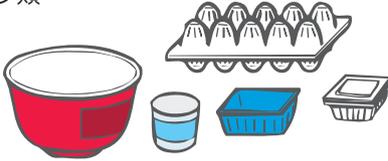
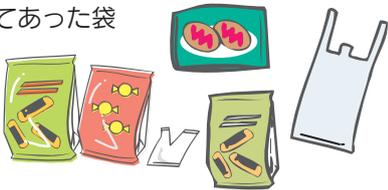
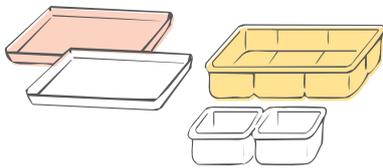
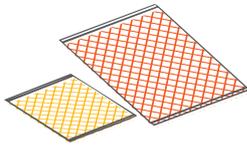
次ページ以降は、プラスチック製容器包装類の分け方・出し方などをお伝えします。

プラスチック製容器包装類の分け方・出し方

プラスチック製容器包装類とは？

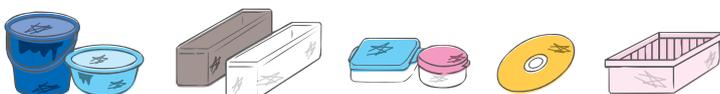
プラスチックやビニール製のもので、食べ物や洗剤などを入れた容器類や商品を入れた袋、商品を包んだ（包装した）もので、商品（食べ物など）が消費されたあとに不要になるものです。容器や袋に  のリサイクルマークが付いている容器や袋などになります。

プラスチック製容器包装類の対象となるものは？

ボトル類	カップ・パック類	チューブ類
<p>食料品・食用油・洗剤・シャンプー・リンス・調味料などのボトル</p> 	<p>カップ麺・プリン・ヨーグルト・弁当・卵・豆腐・果物などのカップ・パック類</p> 	<p>マヨネーズ・ケチャップ・わさび・からし・歯磨きなどのチューブ類</p> 
袋・ラップ	トレイ類	包装用フィルム類
<p>パン・お菓子・うどんなどの袋（小袋も）、衣料品・薬品など商品を入れてあった袋</p> 	<p>肉・魚・果物・野菜・惣菜・お菓子などのトレイ</p> 	<p>キャラメル・タバコ・ヨーグルト・インスタント食品などの外包装用フィルム</p> 
ネット類	キャップ類(ふた)	発砲スチロール・緩衝材
<p>みかん・たまねぎなどのネット、りんご・もも・メロンなどを包んだネット</p> 	<p>ペットボトル・プラスチック容器などのふた</p> 	<p>果物・魚類の容器・家電製品などを保護する緩衝材</p> 

『プラスチック容器包装類』とならないものは？

『その他のプラスチック』として収集



- プランター ●バケツ ●タッパ類 ●洗面器 ●洗いザル・ボール
- CD・DVDケース ●ごみ箱 ●ハンガー

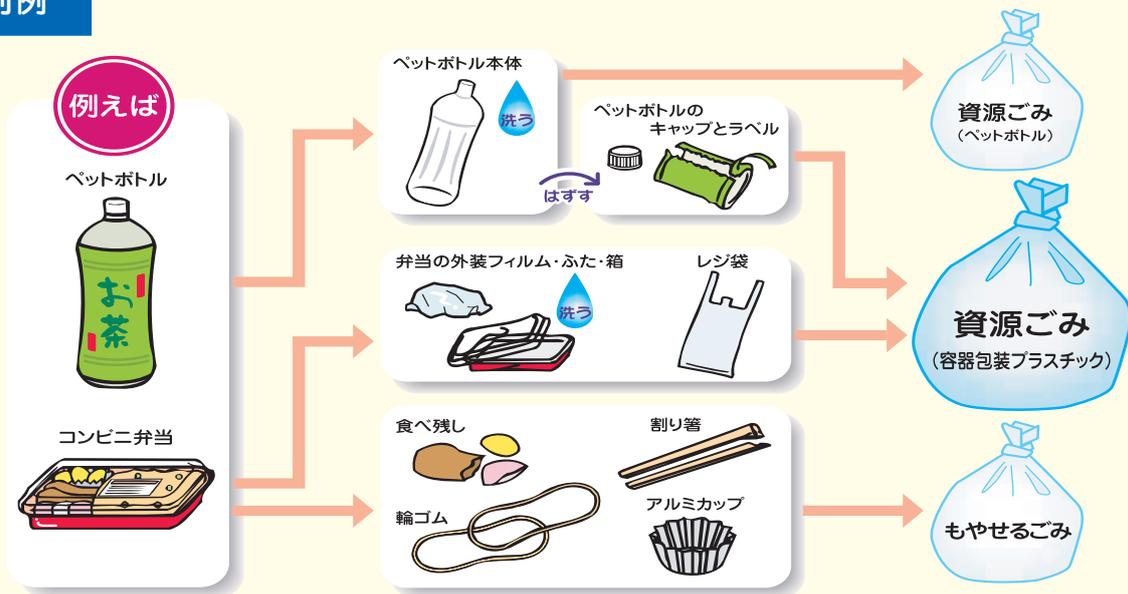
『燃えるごみ』として収集



- ストロー ●カセット・ビデオテープ
- ボールペン・シャープペン ●おもちゃ

どのように分別すればいいの？

分別例



出し方のポイント

- 中身は使い切って、汚れは軽く洗い流します。
- チューブ類は切ってから洗うと汚れが落ちやすくなります。
- 残り水などに浸け置きしておく、簡単に汚れを落とすことができます。
- 汚れが落ちないものは「もやせるごみ」に出してください。

いつ出せばいいの？ ~4月から一部のごみ収集曜日などが変わります！~

分別		4月からの収集曜日	変更内容 ※-は、変更なし
もやせるごみ		毎週月・金曜日	-
プラスチック製容器包装類		毎週火曜日	新たに追加
ビン類	無色透明	毎月第1水曜日	-
	茶色	毎月第2水曜日	-
	その他ビン	毎月第3水曜日	-
その他のプラスチック		毎月第4水曜日	-
ペットボトル		毎月第1・第3木曜日	-
缶		毎月第2木曜日	回数の変更：月2回⇒月1回
もやせないごみ		毎月第4木曜日	回数の変更：月2回⇒月1回 曜日の変更：火曜日⇒木曜日
紙資源		毎月第1・第3土曜日	曜日の変更：火曜日⇒土曜日
乾電池		6月・9月・12月・3月の第1水曜日	-

こんな時はどうするの？

プラスチック製 容器包装類の 出し方

Q & A

Q 「軽くすすいで出す」とありますが、どの程度洗えばいいのですか？

A 簡単に水洗いしていただければ結構です。汚れの落ちにくいもの（例えば、からしや歯磨き粉などのチューブ類、納豆などの容器）などはリサイクルできませんので、「もやせるごみ」に出してください。

Q ボトルなどはつぶして出していいですか？

A つぶして出しても結構です。

Q プラスチック製容器包装と思われるが、マークの表示がない場合は？

A マークの表示は、商品のラベルやパッケージに通常付いていますが、緩衝材などのプラスチック容器などには付いていないものもあります。その場合には、素材から判断していただいても結構ですが、どうしても判断がつかない場合は、町へお気軽にお問い合わせください。

Q 肉や魚などのトレイを包んでいるラップに付いている商品表示の紙ラベルははがすの？

A 簡単にはがせるものははがしてください。無理なものはそのまま結構です。

Q 発砲スチロールなど大きくて袋に入りません。切って出してもいいですか？

A 袋の口が結べる程度の大きさに切って出してください。

Q お菓子の袋など、中がアルミ箔のものは対象になりますか？

A マークが付いていれば対象となります。

詳しくは
ご確認ください！

「ごみ出しカレンダー」と「分別辞典」を3月中旬に配布しますので、ご覧ください。

地区説明会を開催します！

「プラスチック製容器包装類」分別収集の説明会

地区	開催日	開催時間	開催場所
船迫小学校学区	3月8日(火)	午後7時～	船迫生涯学習センター
槻木小学校学区	3月9日(水)	午後7時～	槻木生涯学習センター
船岡小学校学区	3月10日(木)	午後7時～	船岡公民館
東船岡小学校学区	3月11日(金)	午後7時～	船岡生涯学習センター
柴田小学校学区	3月15日(火)	午後7時～	農村環境改善センター
西住小学校学区	3月16日(水)	午後7時～	西住公民館

※説明会では、分別の内容や出し方、収集曜日の変更などを説明いたします。

※指定日にご都合が合わない場合は、ほかの小学校区の会場にご参加ください。

※地区説明会のほか、各地区や各種団体などへ出向いての出前講座も随時行っております。

問い合わせ先：町民環境課 ☎ 55-2113



柴田町長 滝口 茂

和らかな日差しとともに、涙の卒業式シーズンがやって来ました。今年も、保育所や幼稚園、児童館をはじめ、中学校や高校そして大学の卒業式に出席することにしており、それぞれに感動的なシーンに出会えることを期待しています。

特に、小中学校の卒業式は格別。一人一人への卒業証書の授与が終わり、校長先生の式辞、来賓の祝辞、お別れの言葉や送辞、答辞へと式が進むにつれて、式場全体が何とも言えない思い詰めた雰囲気になります。やがて子どもたちによる卒業記念の合唱が始まると、感激の涙があちらこちらで見られるようになってきます。私も「大地讃頌（だいちさんしよう）」や「旅立ちの日に」を一生懸命歌っている一途な子どもたちの姿を見ると、不覚にも感情のコントロールができなくなり、ついもらい泣きをしてしまいます。今どきの卒業式で定番と言われる歌があるのかどうか分かりませんが、私たちの年代での卒業式の歌と言え

仰げば尊し

ば、なんといっても「仰げば尊し」です。「仰げば尊し 我が師の恩 教えの庭にも はや幾年：」このメロディーを聞いた時に、小中学校での同級生や先生方との思い出がよみがえってきて胸が熱くなります。

実はこの歌、原曲は米国で、19世紀後半に作られていたことを先日新聞で知りました。日本人の心を揺さぶる最も日本的な歌だと思っただけに大変驚きました。歌詞の内容も、卒業で友との別れを惜しむもので、私たち日本人の心情とも重なっており、改めてこの歌が時代を越え国境を越えて歌い継がれた名曲であることが分かりました。

さらにこの歌には「身を立て名をあげ」といった日本独自の歌詞もあり、悲しい別れを乗り越えて、人間として立派に成長して成功してほしいという願いも込められています。

この歌はまさに、巣立ち行く子どもたちへのはなむけには一番の歌だと思っています。できるなら「仰げば尊し」が卒業式の歌の定番として復活してほしいと願っています。

看護学生、看護師、助産師の皆さまへ



みやぎ県南中核病院 からのお知らせ

問 みやぎ県南中核病院 ☎51-5500 <http://www.southmiyagi-mc.jp/>

当院では、医療機能充実のため看護職員の募集をしております。

つきましては、当院看護部門の病院説明会を下記の日程で開催いたします。ご希望の方は、平日の午前8時30分から午後5時までの間に総務課人事係までお申し込みください。

▶説明会開催日時／3月23日(水)13:30～16:00

お子さんの

急な発熱や急なケガのとき

・こどもの救急ホームページ <http://kodomo-qq.jp/>
夜間や休日などの診療時間外に病院を受診するかどうか、判断の目安などを情報提供しています。

(監修：厚生労働省 / 社団法人 日本小児科学会)

・宮城県医療機能情報提供システム <http://medinf.mmic.or.jp/>
県内の医療機関の所在地や診療科、診療時間などの情報を提供しています。

広 告



柴田町図書館

からのお知らせ

みんなの図書館

3月の特集

春はもうすぐ! 新生活を応援します

春は入学や就職など、新たな生活を迎える方が多い季節です。そこで今月の特集は、引っ越し・一人暮らしの極意、ビジネスマナーの本、お弁当づくりの本など、新生活を始める方におすすめの本を特集します。また、いろいろな趣味の入門書も選んでみました。新たな何かが始まる「春」はもうすぐです。

3月のお話し会 毎月第1・3土曜日開催

日時 / 3月5日(土)、19日(土) 午前11時～正午※事前の申し込みは必要ありません。

場所 / 柴田町図書館 (ふるさと文化伝承館1階 体験学習室)

協力 / 絵本読み聞かせの会「おむすびころりん」

◆開館時間 • 火曜日～金曜日 午前10時～午後7時 • 土・日曜日、祝日 午前10時～午後5時

◆3月の休館日 • 3月7日(月)、14日(月)、22日(火)、28日(月)、31日(木)

☎ 柴田町図書館 (しばたの郷土館・ふるさと文化伝承館内) ☎ 86-3820 FAX86-3821

Eメール : library@town.shibata.miyagi.jp



広がっています! 参加と協働のまちづくり パート5

柴田町では今年度を観光元年とし、観光客や交流人口の増加を目指し、地域ブランドの確立やタウンセールスに取り組んでいます。

その中、上川名地区では、地域の歴史や文化、食材、自然など、地域の資源を活用し、地区外の住民や団体と交流、連携しながら地域を元気にしていこうと、昨年7月に有志住民により「上川名地区活性化推進組合」が設立されました。ホテルを活用したイベントの開催、里山を生かしたハイキングコースの整備、上川名貝塚周辺を公園化する計画づくりなどの活動がスタートしています。現在は、生産者と消費者の交流の場となる農村レストランの開設を目指し、地元食材を利用した料理づくりの研修などにも取り組んでいます。

人口減少や少子高齢化により地域の元気が無くなってきていると言われる中、上川名地区で取り組まれている地域住民の参加による地域づくりが、ますます広がりをみせることが期待されます。



☎ まちづくり政策課 ☎ 54-2111 料理づくり研修会の様子

広 告

広 告

まちかど NEWS



堂々と議員役を務めました

鋭い質問や提案が続々

NEWS

東船岡小学校の児童が議員役となった子ども議会が1月31日、「わたしたちの生活と政治」の学習の一環として町議会議事堂で開催されました。6年生58人が参加。26人が議長や副議長、議員役に分かれて議会を進め、8人の議員がイラストや写真などを使いながら町に鋭く質問しました。「学区内に新たな公園が必要」との質問には「利用したくなる公園を3カ所つくる」と町長が答弁しました。

危険！
早く信号機の設置を



雪上のあったかな交流

NEWS

七ヶ宿雪合戦大会が2月12日、七ヶ宿町公民館・峠田分館前広場で行われ、県内4市町の小学生44人が小雪のちらつく中、熱い攻防を繰り広げました。この大会は、雪合戦を通して、自主性・協調性・豊かな心を育てる趣旨で七ヶ宿町子ども会育成会などの主催で実施。本町からは、船岡・船迫・槻木の各小学校から21人が参加し、他校の子どもたちと交流しながら雪の七ヶ宿を満喫しました。

玉よけ壁に隠れる！



ケーキに乗った
お雛さま（ワエルト）

どんなお雛さまが好み？

NEWS

しばたまち交流ひろば「ゆる・ぷら」で、いろいろなお雛さま展が開催されています。展示しているお雛さまは、ゆる・ぷら情報紙やスタッフの声掛けで持ち寄っていたり、作っていただいたものです。ちぎり絵、押し花、組み木、ツールペイント、刺繍、タイルアートなど、個性豊かなお雛さま30数点が、定番のお雛さまとはひと味違った表情で優しく迎えてくれます。展示は3月3日まで。

広告

広告

絵本の選び方は？

NEWS

図書館ボランティア養成講座が2月11日、柴田町図書館で開講しました。図書館運営を支える住民の輪を広げるために実施する全3回の講座。1回目は、紙芝居作家のときわひろみさんが「絵本の選び方」をお話ししました。受講者は「小さいころに絵本に接することの大切さが分かりました。読み聞かせをする本を選ぶ責任を感じました」と感想を話すなど、有意義な時間を過ごしました。

絵本は楽しいものです



おもちゃがいっぱい！

元気にすくすくと

NEWS

気軽に遊べる屋根のある公園「子育てひろば」ゆるりんは、毎週火曜日に新栄集会所で開いています。2月8日は、未就園児26人と親24人が楽しいひと時を過ごしました。参加者は『子どもが楽しみにしています。子育てしている皆さんと交流できるのも嬉しい』と話していました。このひろばは、「NPO法人しばた子育て支援ゆるりん」が、第11C行政区の協力を得て開いています。

富 県宮城に向けて

NEWS

柴田町BC会主催の講演会が1月28日、サンシャイン青葉で開催されました。講師の若生正博宮城県副知事は「まちを元気にするには企業の力が必要。行政職員は企業の社員とのくらしのつながりを持つていくことが重要」など、「富県宮城の推進状況と今後の見通し」についてお話ししました。BC会は、昭和40年に会員相互の連絡と親睦を目的に設立。会員は町内企業の社長や町長などで56人。

富県が豊かに暮らす戦略は？



あいさつは気持ちいいね！

健やかな心はあいさつから

NEWS

青少年のための柴田町民会議のメンバーによる「あいさつ運動」が2月1日、槻木小学校で行われました。平成19年10月に設立された町民会議は「健やかな心はあいさつから」の思いで取り組んでいます。昨年10月以降、今回で5回目。町民会議のメンバーは、雨や雪の日でも誰一人愚痴をこぼさず「あいさつすると爽やかになる」「心が元気になる」と笑顔で話してくれました。

告 告

告 告



花ちゃん (ペンネーム)



女王の番犬 (ペンネーム)



庄司 伊吹ちゃん (4歳)
(下名生字剣水)

ひとこと

元気いっぱい「いっちゃん」。幼稚園に入ってたくさんお友達を作ろうね。

(父：和征さん
母：洋子さん)

smile kids

お子さん(4歳まで)の写真をお待ちしています。写真の裏にお子さんの名前を必ず書いてください。投稿者の住所、氏名、電話番号、子どもの名前・生年月日を明記し、「ひとこと」を添えて応募してください。

こども美術館



多色刷り木版画
「バドミントン！」

船岡小学校5年

目崎 ゆず さん



多色刷り木版画
「サンカーンになる自分」

船岡小学校5年

岩淵 誠さん



こうほう 文芸

短歌

館山ふぐり紫散りばめて
日溜る石と春を競い
このあした青空触るるやうなりて
蔵王の尾根の白雪まぶし
ふるさとの小道も小川も優しげに
わが人生に詩情をくれし

船岡 葦神 葛
船岡 柄目けい子
船岡 沢田 順子

川柳

地場産にツアー群がる道の駅
エコポイントに促されて大物買い
世の流れ良くして下さい鬼は外
去年今年縫らねばならぬ躰系
軽口を叩きながらの親娘族
鬼遣らい撒いて拾って老い二人
世の女性半数いても嫁不足
平成の鬼は逃げずに豆を喰い
いい話日本全国伊達直人
猫柳川面に垂れて春を待つ
カタカナ語あふれて困る老後人
西のかたあかねに染まる夢見空

四日市場 曳地 真翔
四日市場 郷土 山櫻
上名生 西村 久子
船岡 坪内 良
船岡 鈴木 智子
船岡 島貫よし雄
船岡 小野寺せつ子
船岡 萩原 善助
船岡 伊藤タイ子
船岡 島貫 孝雄
船岡 大宮 二郎
船岡 加藤 マサ

俳句

寄せ書に未来の夢卒業す
女坂男坂にも鏡餅
白鳥の沼まだ静か初明
土までもにほい嬉しや落のたう
春惜しむ見知らぬ町の鐘を聞き
春めくやポチと言ふ名の猫のをり
恋猫の交い路となる塀の上
猫科には猫科の掬春の月
春立つやつると剥けしゆで卵
チューリップの芽吹きて影の並びおり
置いてまた背負ふ春待つランドセル
母呼ぶ声春泥に足捕られていて

榎木 永井 堯
下名生 笠松ふみ子
船岡 水戸 貞夫
船岡 大槻 信吉
佐藤きみこ
制野 千秋
吾妻 文子
山家美智子
及川美沙子
中野西範子
石垣テル子
若月ノリ子



人間もよう

物が無い暮らしから得られる 本当の豊かさ

陶芸家 ^{おお た}太田 ^{まさ たか}正孝さん (海老穴字海老沢在住・62歳)



昨年10月22日、自宅敷地内にリニューアルしたギャラリー「アートスペース無可有の郷(むかうのさと)」を訪ね、ギャラリーを主宰する陶芸家の太田正孝さんにお話を伺った。

なぜ「無可有の郷」なのか気になった。辞書を開くと「無何有の郷：莊子の説く、自然のままに人為のわずらわしきのない理想郷」とある。しかし太田さんは、端的な説明は難しいという。辞書的な意味では表せない思いが「無可有の郷」の言葉に込められているようだ。

20歳を過ぎた頃の太田さんは、「芸術的な営みをした、美しい仕事をした」と思い、身近な土(素材)や木(燃料・釉薬)を使ってできる陶芸家の道に入った。

30年前、半地下式穴窯を造る場所を求めて夢中で山中をさまよい歩き、晩秋の美しい景色に出会う。一目惚れだった。今そこに、雑木林に抱かれるようにひっそりと佇む思太田窯(村田町)がある。

思太田窯(ただがま)と名付けた理由がある。当時は日々の食糧や物もなかったが、地域の人々と酒を酌み交わし、様々な方々に支えられ、心豊かな暮らしをしていた。自然を慈しみ、恵みに感謝し、人の温かさを感じ続けた貴重な数年間。「物が無い暮らしから得られる本当の豊かさ」が大切な心の財産になったという。「人から支えられたこと、自然から学び、共に生きることを決して忘れないよう窯の名称は、自分の名字に「思」を冠した。

思太田窯を開窯して間もなく30年。区切りとして「30周年記念の展示会を行いたい」と意欲を見せる。

7年前にオープンしたギャラリー「アートスペース無可有の郷」では、100回を超えるさまざまなジャンルの展示、交流などを行ってきた。いつも驚きと感動がある。「これからも、集まった人たちの心が響き合えるような温かな場を創っていきたい」と、太田さんの情熱は衰えることがない。

「物の執着から離れたところに本当に大切なものがある」生活信条ともいえる思いが「無可有の郷」の言葉に込められていると理解したが、実感できたときに初めて、真の意味が分かるのかもしれない。

妻・由美子さんも陶芸家である。夫婦それぞれ、作品の趣は違うが、土に向き合う「無可有」の精神に違いはない。

大好きなお酒を飲まずにたくさんのことを優しく語ってくださった。ギャラリーを出ると、静寂の里山が星に包まれていた。

太田さんを取り巻く人々は、優しい心を持った個性派ぞろい。七色の人間もようである。



自作の一品
(太田正孝さん)



自作の一品
(太田由美子さん)

問い合わせ先
「アートスペース無可有の郷」
☎ 56-3584

ふれあいマイタウンは、町民の皆さんからの応募・紹介でつくるコーナーです。俳句・川柳・短歌に興味がある(こうほう文芸)、とてもすてきな方なので紹介したい(人間もよう)、自己表現コーナー(夢空間2011)、子どもの成長の写真やかわいい孫の写真を載せたいという方(町内にお住まいの4歳以下のお子さん)、はがき、手紙などで3月11日(金)までご応募ください。

■連絡先/まちづくり政策課 ☎ 54-2111



柴田町食生活改善推進員連絡協議会の
Cooking Recipe
 レシピ
 無駄なく活用！野菜をまるごといただきますよう



日に日に春の気配が濃くなり、木々や草花も春の訪れを告げています。
 冬から春へ変わるこの時期の野菜は、甘みも強く、ビタミンやミネラルなどの栄養がたっぷり。
 普段は見落としがちな茎や皮は、特に甘みも栄養も豊富で逃さず食べておきたいところです。
 野菜を余すところなく使った料理で、無駄なく、おいしくいただきますよう。



カリフラワーのみそポタージュ
 一人当たり：37kcal、塩分0.8g

- 材料(4人分)**
- カリフラワーの茎…2個分
 - ねぎ…10cm
 - 水…3カップ
 - 牛乳…1/2カップ
 - みそ…大さじ1と1/3
 - パセリのみじん切り…少々

- 作り方**
- ①カリフラワーの茎は硬い部分を除いて細かく切り、ねぎはみじん切りにする。
 - ②鍋に水とカリフラワー、ねぎを加えてカリフラワーが軟らかくなるまで中火で煮る。
 - ③ミキサー（またはフードプロセッサー）に②を入れて混ぜ、鍋にもどす。
 - ④牛乳とみそを③に加えて弱火で温め、器に盛ってパセリを散らす。



ひとこと
 カリフラワーは茎の部分も甘くておいしい！
 茎は捨てずにスープや炒め物、温野菜サラダにも活用しましょう。

食材を無駄なく活用した料理を作りました。



鶏ささ身のごまロール揚げ
 一人当たり：138kcal、塩分1.3g

- 材料(4人分)**
- 鶏ささ身…6本
 - 酒…小さじ2
 - 塩…少々
 - 青じそ…6枚
 - プロセスチーズ…40g
 - 卵白…1個分
 - 白ごま(白・黒)…適量
 - 小麦粉…適量
 - 揚げ油…適量
 - レモン…1/3個



- 作り方**
- ①ささ身は筋を取って観音開きにし、軽くたたいてのばしたら酒と塩をふりかける。
 - ②青じそは軸を切り、チーズは3等分の棒状に切る。
 - ③卵白は十分に溶きほぐし、2種のごまはバットに入れて混ぜておく。
 - ④①の水気を軽くふき、青じそ、チーズの順にのせて巻く。
小麦粉、卵白、ごまの順に衣を付け、170℃の揚げ油できつね色に揚げる。
 - ⑤④を食べやすい大きさに切って器に盛り、くし型に切ったレモンを添える。

菜の花とキャベツのおひたし 一人当たり：28kcal、塩分0.6g

- 材料(4人分)**
- 菜の花…100g
 - キャベツ…200g
 - ④ (だし汁…1カップ・しょうゆ…大さじ1・みりん…小さじ1)
- 作り方**
- ①なべに④を合わせてひと煮立ちさせ、冷ましておく。
 - ②菜の花は長さを半分切り、キャベツは3cm角に切る。
 - ③なべに湯をわかして塩少々(分量外)を加え、菜の花を入れて1分ほどゆで、水にとって冷まし、水気をしぼる。
 - ④③のなべにキャベツを入れ、ひと煮立ちしたらざるに上げて冷ます。
 - ⑤③、④を合わせて①にひたす。

人口と世帯数	38,417人 (前月比20人減)	19,113人 (前月比11人減)	19,304人 (前月比9人減)	14,505世帯 (前月比14世帯減) (平成23年2月1日現在)
---------------	-----------------------------	-----------------------------	----------------------------	---

発行/柴田町役場まちづくり政策課 〒989-1169 宮城県柴田郡柴田町船岡中央 丁目三丁四五 ☎(三三四)五四二二二 平成二十三年三月一日(五九三)