



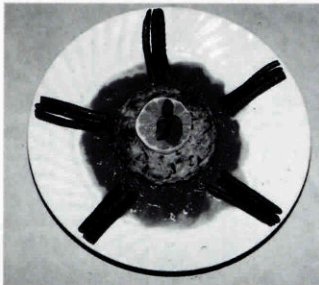
浜口和美さん

(板持4区)

魚嫌いもこれならOK!

### 鱈のガレット

1. 鱈は皮をむき、粗いみじん切りにする。
2. ボールに1・Aを入れ、よく混ぜる(冷蔵庫で20~30分ねかせると形がまとまりやすい)。
3. 2を4等分してセルクル型に詰めて(または手で形づくり)サラダ油を熱したフッ素樹脂加工のフライパンで軽く焼き、裏返して170℃のオーブンで5~6分焼く。
4. さやいんげんは塩ゆでして、Bで和える。
5. 器に3・4を盛りつけ、トマトソースで食べる。



材料(4人分)

鱈(3枚おろし)	400g
玉葱(みじん切り)	中13個
ハーブ(みじん切り)	適宜
(大葉なら8枚程度)	
ショウガのしぼり汁	20g
A	
卵L玉	1個
小麦粉	大さじ1
塩	小さじ1/2
こしょう	適宜
サラダ油	小さじ1
さやいんげん	150g
B	
バター	10g
塩こしょう	少々

栄養価(1人分)

エネルギー	265 kcal
たんぱく質	22.7g
カルシウム	115mg
塩分	2.0g

### 若手狂言師に

#### 女性客目立つ

10月22日、昨年が続いて2回目の公演となる「和泉流・狂言」が中央公民館で開催されました。昼の部は、市内の小学6年生を対象に「狂言観賞教室」を行い、狂言の歴史や特徴について解説の後、国語の教科書にのっている「附子」、「盆山」を観賞しました。夜は、若い女性の姿が目立ち客席は満席。若手狂言師の和泉流二十世宗家、和泉元彌と姉で女性狂言師2人の芸を楽しみました。



今年で2回目となる「長門市俵山ゲートボール大会」が10月3・4の両日、県内外から48チーム、約300人が参加して多目的交流広場で開催されました。3日は予選リーグが行われ、勝ち上がった12チームが4日の決勝トーナメントに出場、熱戦を繰り広げました。その結果、下関市の西北チームが優勝を飾りました。



栗を通して  
お年寄りとおふれあう  
恵光苑生と栗拾いとおしてふれあう体験学習が、10月12日俵山中学校で行われました。当日はあいにくの空模様で、早朝生徒たちが拾ってきた栗を、体育館で苑生を囲み選別して袋に詰める作業を行いました。作業を終えた苑生は、生徒たちによる劇や歌などで楽しいひとときを過ごしていました。

### 県内外から

#### 48チームが熱戦

おたにひろと  
大谷寛人くん  
(2歳8カ月)  
(上郷区)

三輪車でお散歩に出かけるのが大好きです。元気で心の優しい子になってね。

(母 優子さん)