

せんひなものがたり  
千雛物語

雛人形としての役目を終えて引退後、日野町のまちなかで第二の人生を送っている福よせ雛たち。そんなお雛さまたちは、今日は何をして過ごしているのでしょうか？



モウモウ！  
牛を囲んでおはなしだ

# オクラと ささみの梅和え

## カンタン！時短！ おすすめレシピ



### 《材料》 (4人分)

- オクラ 5本
- 塩(板ずり用) 適宜
- 鶏ささみ肉 2本
- 料理酒(ささみ用) 大さじ1

- (A)
- 梅肉…小さじ1
  - めんつゆ(3倍濃縮)…小さじ1
  - 砂糖…小さじ1
  - かつお節…2g

### 《作り方》

- ① オクラは塩をふり、板ずりして流水で洗う。ガクをとり、斜めに4頭分に切る。耐熱ボウルに入れてラップをかけ、600wの電子レンジで1分加熱する。
- ② 耐熱皿に鶏ささみと料理酒を入れ、ラップをかけ、火が通るまで600wの電子レンジで2分加熱する。粗熱が取れたら手で食べやすい大きさにさく。
- ③ ボウルに(A)を混ぜ合わせておき、そこに①と②を入れて和える。

《コメント》 ★さっぱりしているので、夏でも食べやすいです。

【1人分】 エネルギー (43.5kcal)、たんぱく質 (7.9g)、脂質 (0.3g)、カルシウム (11mg)、食塩相当量 (0.4g)

## オシドリにゆ〜す VOL.318 ～オシドリ天使①～



五組のカップル誕生。こっち向いてホイ！

【撮影者】 稲田匡宏さん(日野町)

東京杉並の小学校からドラングリが届くようになって三十年。来町した児童は二百人以上。オシドリグループでは、この子たちを「オシドリ天使」と呼ぶ。

これはひとえに、東京在住の佐々木幹夫先生と「沙々樹邸」のオーナー佐々木彬夫さんご兄弟のおかげ。誰にでもできる取り組みでないと感じ入っている。

佐々木幹夫先生のご実家である舟場「沙々樹邸」を宿舎に、この田舎暮らし体

験は始まった。オシドリ天使は異口同音に「また来た」と言った。その言葉通り、二回目、三回目。そして四回目の子どももいた。

社会人になってからの来町や、「一度来たかった」と親御さんが訪ねて来られることもあった。

囲炉裏を囲んでの談笑。マキをくべてモチ米を蒸し、キネやウスで餅つき。まが玉作りなど、どれだけ手間がかかってても一つ一つ大切にいられた。 (つづく)

【連絡先】 オシドリグループ事務局 森田(電話72・0271)

