

退職者 NO.102-
こだま会報



憲法擁護・平和・脱原発 社会保障運動の前進へ



浜離宮にて

こだま会「てく・テクの会」の築地グルメと江戸散歩（9月26日・3面に関連記事）

目次

- ・コラム散歩道 …… ①
- ・手作り文化祭／おすす
 めの1冊／大山阿夫利
 神社の紅葉とハイキン
 グ案内 …… ②
- ・こだま俳壇／築地グルメ
 と江戸散歩／予告 …… ③
- ・会員紹介（植木政光さ
 ん） …… ④
- ・混迷深める県立図書館
 ／映画随想 …… ⑤
- ・日本高齢者大会／メー
 ルアドレス変更 …… ⑥
- ・全国自治体退職者連絡
 会総会／神奈川自治労
 連退職者会総会 …… ⑦
- ・楽しい料理教室／絵手
 紙・葉書絵／食文化を
 楽しむ会（薬膳料理）
 案内 …… ⑧



映画のプログラム表紙

散歩道

久しぶりに映画を観まし
 た。
 宮崎駿監督のアニメ映画
 『風立ちぬ』です。年取っ
 て感受性が鈍くなっている
 私ですが、感動しました。

一場面、一場面が
 ていねいに描かれて
 いて、アニメとは思
 えない出来です。い
 やアニメだからこそ
 の表現です。
 実在した零戦の設
 計者・堀越二郎と作
 家・堀辰雄をモデル
 にした映画ですが、
 宮崎監督の腕にかか
 ると、時空を超えた
 美しい映画に仕上
 がっています。草原の空を飛ぶ飛行
 機の場面などはとても美しい。

アニメ『風立ちぬ』に思う

高木 信幸

夢多く
 多感な青
 年を描
 き、軽井
 沢で出
 会った後
 に結核を
 患う美し
 い少女・
 菜穂子と
 愛し合い結婚するが、まもなく菜穂
 子は富士見高原の病院で他界します。
 私も数年前結核を患い、富士見高
 原ならぬ秦野の国立療養所で約3カ
 月入院加療した経験があり、菜穂子
 とは会いませんでしたが、献身的な
 看護婦さんや女医さんのお世話にな
 り完治しました。
 また、この物語で重要な狂言回し
 的な役割を果たす黒川の存在も大き
 いと思います。

余談ですが、私が
 住む二宮町の百合丘
 にお住まいの日達良
 文さんが、2005
 年に著された『雲流
 れる高原―信濃追分
 と富士見』（長野日
 報社）に、堀辰雄の
 「菜穂子」に関する
 ことが書かれていま
 す。



黒川のでる場面（プログラムより）



華やかなフラダンス

神奈川自治労連退職者会

絵画や写真など 力作ぞろい 合唱や 踊りで交流

第19回
ふれあい
手作り
文化祭



作品の前で記念撮影

この1年間のサークルや愛好会の活動・作品が飾られ、「上手だね」「私も挑戦してみよう」などの声も。演芸会場の舞台では、歌や踊り、ファッションショー、フラダンス、ピアノ演奏などが次々に披露され、テ-



絵画や写真コーナー

ブルでは、軽食をとりながら、あちこちで交流の輪ができました。こだま会会員の出展・出演は、絵画3人、写真3人、俳句18人、絵手紙3人、葉書絵2人、新聞貼り絵1人、書1人、紙工作1人、フラダンス4人、歌4人の計40人でした。フィナーレは、「よこはまアラメヤ音頭」で盛り上がりました。

(鳥海敏雄)



フィナーレの踊りの輪

神奈川自治労連退職者会の「第19回ふれあい手作り文化祭」が10月26日、横浜市従会館で10時にオープン。参加者は300人?余で、出たり入ったりの大盛況。午後3時過ぎまで交流が続きました。

作品展示コーナーには、切り絵や写真、絵手紙、絵画、手芸、俳句、書、編み物、お花、ハイ

楽しみませんか

大山阿夫利神社の 紅葉とハイキング

日時：11月28日(木) 雨天中止
集合：小田急「伊勢原駅北口」10時
交通費：自己負担。昼食は各自持参・売店あり。
コース：伊勢原駅からバス⇒大山ケーブルカー行(28分)
①女坂～大山阿夫利神社下社までハイキング⇒帰りケーブル
②往復ケーブルカー使用。
①～②のどれかで
申し込み：こだま会事務局(火曜日のみ)
電話：045(212)3179
ファクス：045(212)3178

おすすめの1冊

『親の家を片づける』

主婦の友社編

2013年6月刊

1300円+税



「ある日突然、膨大な老親の荷物や家の整理と処分があなたの身に降りかかってきたら、どうしますか」。このような問題に直面している世代、と言っても50代以上。

親が介護施設に入ったり亡くなったたりして、親の家が無人になり、残された家を片付けなくてはならないことになり

ます。親世代は「もつたいない」世代。様々なモノがぎゅっちり溜め込まれています。この本では、片付けを行った15人の事例を紹介しています。親が生きた証そのものの家の片付けに、どうとりかかるのかの「心得」から、「疲れすぎ」「途中挫折しない」など、具体的に述べています。

また、親の世代からすれば、事前にどうしておけばよいのかを考える、反面教師ともなり得る「ゆうゆう特別編集」の書でもあります。

(木村武子)

こだま俳壇 (10月)

青嵐転つ転びつ山頭火 田中 一男
 釣り上げて水輪きらめく鯨日和 坂 守
 老残に欠かせぬ字引秋灯 小川 水草
 秋茜肩に停まりて畑仕事 島海 敏雄
 満月や夫との酒をゆるゆると 島田多嘉子
 世を嘆く友健在や日焼けして 松尾佐知子
 木犀の香にさそわれて坂下る 木村 武子
 赤とんぼすつと寄りさつと消える 中村 桂子
 十五夜のすすき探して車椅子 鈴木志げ子
 救急車近づいてくる夜長かな 白井保次郎
 赤黄色合羽の子らに秋の雨 柳瀬 節子
 秋惜しむバンドネオンのみなど街 三井 光子
 エンディングノート書き込む秋の夜 松本 正治
 コスモスや昔水車があった家 井村 友彦
 お遍路の海きららとすだち採り 友井 眞言
 未枯の世の苦しみを受けてをり 高橋 和江
 卒寿越えできる事する百日紅 横川美代子
 秋雲や井月慕ふ山頭火 太田 土男

予告!! 予告!! 予告!!

●歴史教室(講義)第54回

と き 11月29日(金)

13時30分~15時30分

ところ 県庁本庁舎6階 県労連会議室

テーマ 南北朝・室町期における「鎌倉府」興亡史

講 師 生方武羅夫(会員)

会 費 無料・初心者歓迎

申込先 こだま会事務所045(212)3179

または佐藤喜治045(361)0112

●囲碁同好会

月例会 毎月第1日曜日12時~

場 所 「囲碁サロン」JR藤沢駅南口そば

申込先 こだま会事務所045(212)3179

●俳句サークル「こだま句会」

月例会会 (毎月第2木曜日13時~)

12月12日/1月9日/2月13日

ところ 県庁本庁舎6階会議室

指 導 太田土男先生(俳人協会)

会 費 800円

申込先 こだま会事務所045(212)3179

または井村友彦0463(81)4493



活気ある築地市場



浅草寺



オーストラリアの中学生とも交流

会
の
テ
ク
・
く
だ
ま

築地グルメと江戸散歩を楽しむ

こだま会「てく・テクの会」主催の「築地グルメと江戸散歩」が9月26日(木)、行われました。JR新橋駅に10時集合。参加者は女性11人、男性8人。いつもは10人前後の参加者とのことで、今回は大盛況でした。

私の築地での楽しみはもちろん、寿司をつまみに日本酒を飲むことです。場内市場は、野菜や魚を積んだトラックや台車が行きかうなど、歩くにも注意が必要なほどの賑わいを見せ、また場外市場では観光客が個別に買い物をしたり、寿司

は、また場外市場では観光客が個別に買い物をしたり、寿司

屋を探したりで、ここもかなりの賑わいを見せていました。平日にもかかわらず観光客が多く、会話を聞いていると中国語や韓国語が頻繁に耳に入ってきました。

我々もグループに分かれ、私は6人のグループで場外市場の寿司屋に入り、ランチ寿司と新潟の酒「八海山」を楽しみました。寿司はネタが新鮮で握りかたもよく、日本酒がよくあい、また会話も進み、楽しい時間を過ごすことができました。

その後は、隣接する浜離宮を散策し、300年の松の枝の広がりや太さに感心しました。浜離宮は、将軍家の鷹狩場でしたが、幾度かの改修工事がおこなわれ、11代将軍家斉のときにほぼ現在の姿の庭園が完成しました。浜離宮から水上バスで隅田川をさかのぼり、浅草で解散です。途中、水上バスからスカイツリーがよく見え、またオーストラリアの中学生たちと身振り手振りで会話をしたことが印象的でした。

最後に、浅草の賑わいをうまく表現している俳句を作られた方がいるので紹介します。

仲見世の人掻き分けて今年酒 鳥海
 観音も回転寿司で生ビール

詠み人知らず
 (友井眞言)



-38-



春のアート展 (2011年)

◆気まぐれ工芸家の...

はじめまして、気まぐれ工芸家の植木と申します。

1952年生まれで、現在61歳(成人式を3回迎えた年齢です)と紹介しています。川崎に住む両親の三男坊として生まれ、植木家(熊本)の植木町の植木は代々、警察官だったのですが、我が父は親の反対を押し切り、新聞社専属の挿絵作家の道を歩みました。

その父は私が小学生の頃、仕事に不慮の事故で亡くなり、母親ひとりで5人の子どもを育てるといふ、180度生活環境が変わり、母親が社会に出て、長男をはじめとして、皆で協力し合う苦悩の日々を過ごすことがきっかけで、大人になったら人の役に立つ仕事をしたいと強く抱いていました。

◆ワイヤーで「オーケストラ作品」

そして1978年、県の福祉部に入り、障害のある方々がいる施設の作業訓練の手伝いなどを経験しているうちに興味を持ち、初めてコンテストに応募した「第2回

ハンズ大賞」(1984年)で、海外からの応募もあったなかで、最終審査まで行きました。「ワイヤーでのオーケストラ作品」がきっかけとなり、仕事の合間を見ては書き物、写真などを行い、県職労の『県職文化』誌「写真の部」に応募し、万佳作の賞を頂きました。「職員文化

心の繋がりが嬉しい

植木 政光さん



左が植木さん。地元の人たちと「大人たちの図画工作展」(2010年・寄「荷風」にて)



ワイヤーで作った「オーケストラ」



はだの日曜画家展

に対する思いが強くなり、定年後の計画として「夢に近づくための活動」の展開として、職場で行った地域交流「夏休み陶芸教室」のお手伝いをし、2000年に初めて作品展を開催。その後、2〜3年に1回の割合で開催。2011年(6回)、2012年(7回)と徐々に発表の場を増

展」(文芸コンクール、手工芸など)では、5回の入選、職員提案でも採用され、そのことが私の「ものづくり」への自信につながりました。

◆夢に近づくための活動として

とても仕事が忙しく、趣味の「ものづくり」ができない時期が続きましたが、50歳後のライフプランの研修を受けた頃から、「ものづくり」

◆友人は宝物

その中でも思い出に残ったのは、県事業「あしがらアートフェスティバル」に作家として2回参加し、そこで、足柄地区の作家と知り合えたこと。地元(秦野)でも陶芸家を中心に画家、写真家、ガラス工芸家などの作家と知り合えました。また、

地域のギャラリーオーナーより、開催中の作家との出会いの場を提供して下さり、いろいろ支援を頂いたことで、より作品に対する思いと「心の繋がりが嬉しい」「友人は宝物」と感じました。

◆京都で「アート展」へ

年1回開催される画家展の先輩の言葉で、「どんなに有名な方の絵でも、何にも感じなければただの絵。観て感動し、会話のできる絵の方が、とても良いなと感じることがある」との話は、私の心に響き、現在も大切にしています。

仕事の小学校特別支援学級の介助員を行いながら、今年4月に開催した「あしがらアートの仲間たち展」(開成町/瀬戸屋敷)の仲間とこの秋(11月22日〜27日)、京都で開催する陶芸展の新作づくりと、その友人のアトリエで赤松の薪で焼く「登り窯」にも初挑戦します。

最近では、登山用のキーホルダーを手打ちそば店や趣味のお店、レストラン、ライブカフェ店などに作品を展示。作る度にアイデアが浮かび、癒しの表現への追及をしながら、毎日楽しく、充実した日々を送っています。

投稿

混迷を深める県立図書館

県の「緊急財政対策」のもとで、昨年11月に提案された両県立図書館（県立図書館・県立川崎図書館）のリストラ案は、多くの反対の声におされ、軌道修正された。「閲覧機能継続、県立川崎図書館は産業支援の特性を生かし、川崎市内に残す」と。

だが、新聞報道の直後に出された議会資料には横浜への統合も示唆していた。あれから、6カ月。その間、県立図書館の存続・貸出しの続行を願う陳情やさらなる充実を求める主旨の、知事・教育委員会委員長宛要請が種々の団体から提出され、民間政策提言も提出された。



県立図書館



県立川崎図書館



県立かながわ女性センター

また、5月末から6月1日、3回にわたり生涯学習課主催で県民参加の意見交換会も開催された。県の提案・方針のあいまいさにするどい批判が次々あがった。大方、参加された方々は県立図書館の存続を願い、また、職員への評価も高かった。県に対する提言・要望も相当な数にのぼると聞いている。

県民の声をバックに県立川崎図書館の存続を期待したが…。この6月、議会に再提案された主な方向は、県立川崎図書館は川崎市殿町に展開される国際戦略特区の参入企業に役立つ資料室とし、それに必要な資料のみを移し、あとは横浜へ移管。これでは、県立川崎図書館ではなくなる。県は企業活動支援をさかんに強調する。だが、川崎図書館に事務局をおく「神奈川県資料室研究会」は川崎図書館の持つ科学技術情報とコレクションの維持と充実など、川崎図書館のさらなる発展を改めて要請している。長年蓄積された川崎図書館の自然系の蔵書のバックがあつてこそ企業資料室にも役に立つと。また、県立図書館であるからこそ、現場で蓄積した専門的なレファレンスのノウハウや資料は市町村図書館を通して県民へ還元できる。図書館は成長する有機体とも言われる。成長した

館の存続を期待したが…。この6月、議会に再提案された主な方向は、県立川崎図書館は川崎市殿町に展開される国際戦略特区の参入企業に役立つ資料室とし、それに必要な資料のみを移し、あとは横浜へ移管。これでは、県立川崎図書館ではなくなる。県は企業活動支援をさかんに強調する。だが、川崎図書館に事務局をおく「神奈川県資料室研究会」は川崎図書館の持つ科学技術情報とコレクションの維持と充実など、川崎図書館のさらなる発展を改めて要請している。長年蓄積された川崎図書館の自然系の蔵書のバックがあつてこそ企業資料室にも役に立つと。また、県立図書館であるからこそ、現場で蓄積した専門的なレファレンスのノウハウや資料は市町村図書館を通して県民へ還元できる。図書館は成長する有機体とも言われる。成長した

体の一部を切り取るようでは存在価値がない。

さらに、この8月半ば、突如県立かながわ女性センターの図書館も統合という方針が出された。その専門的な評価は全国的にも非常に高いにもかかわらず…。10月1日付県職労連新聞で図書館部会がこの件で見解を出したことを知った。両県立図書館は老朽化、狭隘化により、資料の保存機能が損なわれる懸念もある。個人貸出しも検討中のままだ。解決までに道遠しである。なお、図書館主催で11月14日に、識者2人と図書館内に設置された「明日の図書館づくり」プロジェクトリーダーも加わって、「県立図書館の新たな方向性」のパネルディスカッションが開催された。県民参加も可としたこの催しは、県民の声の反映であろう。一歩前進である。（保土田政子）

映画随想 11

幼少期、祖母や母に連れられて観た長谷川一夫の捕物映画や入江たか子の化け猫映画に始まり、現在まで優に1万本を超える映画を観てきた。勿論、繰り返し鑑賞した作品も数多くある。その中からつれづれに10本を選んでみた。DVD

等で現在入手可能な作品を、という編集部の条件を容れたが、サイレントの名作を割愛したのが残念だ。

①『生きる』(1952) 黒澤明

人間はいかに生きるべきか、という普遍的な主題を問うた戦後日本映画の最高傑作。胃癌で余命半年とさ

わが生涯のベストテン (上)

れた主人公を描き、それまでの日本映画にはなかった哲学的作品。主題歌の『ゴンドラの唄』もこの映画を通して再び甦り、今も愛唱され日本人のこころの歌となった。当時42歳であった黒澤明の壮年の焦燥が直裁に響く。連合国占領から解放された1年後の風俗描写も面白い。

②『飢餓海峡』(1964) 内田吐夢

推理映画の体裁をとっているが、人間心理を映像的に探求した傑作。戦後永らく中国に抑留生活を送っていた内田吐夢が、戦前の全盛期をしのぐ力量を示した作品。その演出力は、主役3人の生涯最高ともいえる演技を引き出した。

〈続く〉

憲法を活かし、だれも が安心できる 国づくりへ

第27回日本高齢者大会in三重・レポート

第27回日本高齢者大会が9月12日・13日、三重県津市で開催。参加者は2日間で延べ5200人を超え、大成功を収めました。参加した虻川弘子さんと加藤利秋さんのレポートをお届けします。

元沖縄県宜野湾市長・伊波洋一さんの話を聞く

「憲法を活かし、だれもが安心できる国づくりへ」をスローガンに開かれた第27回日本高齢者大会。神奈川県からは神奈川県高齢期運動連絡会(地域の年金者組合・民主医療機関連絡会・横浜市福祉生協など多数の団体で構成)などから89人が参加。道路の渋滞で、会場の三重大学に



全国から5200人余が参加



記念講演の板垣淑子氏

着いたのは午後1時20分。1時から分科会はずでに始まっているので、近くの分科会会場に入りましたが、どこも満員。通路の階段が空いていたのが256人定員の元沖縄県宜野湾市長・伊波洋一講師の「日米安保条約と日本国憲法」の分科会でした。

伊波氏は、米軍が支払うべきキャンプの日本人従業員の給料を日本政府が支払っていることや、普天間飛行場は2003年に返還すると米軍は言っていたが、2023年に引き

伸ばされても政府は知らん顔の状況などを強調。

分科会は22あり、「86歳の講師の働きがい・生きがいを聞きたい」と、「高齢者の働きがい」分科会は定員を超える70人の参加だったとか。

夕方5時から開かれた参加費1000円(缶ビール・おつまみつき)の「うたごえ広場」に参加。91歳や87歳の方も元氣よく参加。伴奏つきで、懐かしの歌を歌い、50年以上前の青春にもどって、みんな楽しんでました。(虻川弘子)

『老人漂流社会』を考える

生まれ育った土地に住み続けることはみんなの願い

退職後、何回かの高齢者大会に参加してきた私は、今回、「参加してみたい」と心を動かされたのは、全体集会のNHK放送局チーフプロデューサー・板垣淑子さんの記念講演『老人漂流社会』の問題提起をぜひ聞きたいと思ったからでした。

1日目の分科会は、名古屋からのバスが渋滞し、開会時間から遅れたため、希望の分科会はどこも満席で入れず、やっとの思いで空席のあった第13分科会「平和的生存権・住み続ける権利と高齢者の権利条約」Ⅱ金沢大学名誉教授・井上英夫氏の講演を聴くことができました。

井上名誉教授は、「生まれ育った土地、さらには自分の住みたい家で、地域に住み続けること、これは多くの人々の切実な願いであり、『住み続ける権利』の保障こそが国の在り方として問われている」と強調しました。このことは、翌日の全体集会で板垣さんの報告を聞いて、いま起きている現実の問題として受け止めることができました。

板垣さんは、「いま、高齢者が自らの意思で、『死に場所』すら決められない現実が広がっている」「一人ぐらしの高齢者は今年500万人を突破。『住まい』を追われ、死に場所を求めて漂流する高齢者があふれたす異常事態がすでに起き始めている」と指摘しました。

最後に「人は元氣なうちは社会の担い手であり、そのことに誇りを感じて生きていくことができます」「そうした生きる誇り、喜びを感じながら老後を過ごせる社会はどうすれば実現できるのか。この大会の課題として、みなさんともにとりくみを進めましょう」と訴えました。

(加藤利秋)

こだま会メールアドレスが変わりました
(新アドレス)
kodama@kodamakai.sakura.ne.jp

現役の仲間と 力を合わせ 子どもの未来を明るくする ものに

全国自治体退職者連絡会第16回定期総会が8月24日、千葉市民会館で開催。参加者は、岩手から四国・徳島・高知まで、11県から約70人。

神奈川からは、こだま会5人と市
退職者会3人が参加しました。

司会の加藤利秋さん(こだま会)は、「6回目の総会ですが、準備期間を含めると20年。当時からの役員は自分を含めて2人。そのことを次の世代に伝え、より明るい未来に、長寿を喜べる社会へ活発な論議を」と挨拶。

城田会長は、社会保障・年金を例に、「自立・自助努力、その不足を共助といわれ、憲法で保障された社会保障の公助が後ろにいつている」「保険料の限りない値上げで、現役世代は

長寿を心から喜び合える 社会へ

アップアップ。退職後10年で貯金に手をつけざるを得ない」「私たちは黙っているわけに行かない。それぞれの場所、できることをやろう」と強調しました。

全国自治体退職者連 絡会第16回定期総会

自治労連本部の清水さん

は、参院選後の情勢にふれ、現役世代の賃金削減を含め、国の思い通りにさせない全国の闘いを紹介。

参加者の発言では、大阪・橋下市長のえげつない発言の中での闘い、愛知では、貧困層の拡大深化と人間らしく平等にある時間を有効に、京



写真は神奈川自治労連退職者の総会

都では、原発を風化させない福島を忘れないとくりくみ、岩手では、被災地の心の変化・グラウンドのない小・中学校の現況を伝えることや、都職労・大阪衛都連・横浜市徒などから発言がありました。

こだま会は、この間の活動、長寿祝い制度への移行、会員の声を載せ

もらいました。

時間が目いっぱい、もっと聞きたいことは、総会終了後の交流会でたっぷり意見交換できました。カギは、退職者だからこそできる

た「会報」などについて発言。神奈フィル争議解決をめざす署名もして

神奈川自治労連退職 者会第22回定期総会

安心できる年金・医療・福祉を

神奈川自治労連退職者会は10月16日、横浜市従会館で第22回定期総会を開き、新年度の活動方針や新役員体制を確立。神奈川自治労連の水野博委員長などから連帯のあいさつをいただき、元氣よく運動をスタートさせました。

開会にあたり、会長の加瀬文隆さん(こだま会)は、「戦争に参加できる国づくりが進められている。子や孫のためにも黙ってられない」と秘密保護法の制定などの動きを指摘。「安心した年金制度の実現は、若い人のためでもある。力を合わせよう」と呼びかけました。

各議案提案後、質疑討論。参加者から、幅広い消費税増税反対運動、鎌倉市長選の動向、不可解な復興税の使

こと。培った専門知識・技術を活かし、現役世代と手を結び、憲法で保障された社会を次の世代・子・孫に伝えるとくりくみが全国であり、わがこだま会の日常のとくりくみの大切さを改めて感じた総会でした。

なお、当会の加藤利秋さんは引き続き、連絡会の事務局次長に選出されました。(植木眞理子)

われ方、神奈フィル争議支援などの発言があり、方針を補強。年金・医療・福祉制度の充実や、平和のとくりくみ、予算、新役員など大きな拍手で確認しました。(鳥海敏雄)

〈新4役とこだま会幹事等の紹介〉
会長・加瀬文隆(県)／副会長・森田謙一(横浜)・内田次敏(鎌倉)／事務局次長・高須昌和(横浜)／事務局次長・青沼慶祐(県)／幹事・小島八重子(県)／並木まりこ(県) 会計監査・酒井道生(県)(敬称略)

〈訂正とお詫び〉6月の第29回こだま会定期総会で配布した「物故会員名簿」と会報101号3面の「物故会員名簿」に誤りがありました。「村上和子様69歳」を「村上隆弘様72歳」に訂正し、お詫びいたします。

絵手紙



奥津弘久さんの作品

はがき絵



三井光子さんの作品



山本正子さんの作品



キノコの炊き込みご飯に挑戦

楽しい料理教室

秋だよ～

キノコづくし



◎キノコの炊き込みご飯(4人分)
 〈材料〉米(3合)・椎茸・シメジ・エリンギ・白マイタケ(計250g)・ダシ(3カップ)・醤油(大さじ1強)・酒(大さじ1強)・味醂(大さじ1)・塩(小さじ1)
 〈作り方〉
 ①米は洗ってザルにとり、20分～30分おく。



おいしそうな里芋の胡麻和え

◎里芋の胡麻和え(4人分)
 〈材料〉里芋(500g)・砂糖(80g)・醤油(50cc)・味醂(少々)・ダシ汁(適量)
 〈作り方〉
 ①里芋は皮を剥き、食べやすい大きさに切る。
 ②鍋に芋を入れ、ヒタヒタになるまで水を入れる。醤油小サジ1杯を足し、火にかけ、沸騰してきたら、弱火にして、竹串が通るまで煮る。

「食欲の秋」ということで10月5日、横浜市南区にあるフォーラム南太田・生活工房で、キノコづくしの楽しい料理教室を開きました。参加者は9人。
 講師は飯塚武弘さん。巧みな包丁さばき、市販の料理本では習得できないノウハウを直接聞くことができ、有意義な料理教室となりました。

②キノコは石突を切り落として、ほぐす(大きいものは食べやすい大きさに切る)。
 ③炊飯器の釜に、①の米を入れ、ダシ等加えてよく混ぜたら、キノコを上へのせる。炊飯器のスイッチを入れる。
 ④炊き上がったたら、ざっくりと混ぜて、器に盛る(もし柚子があれば、皮を刻んで散らす)。

ど・あ・ん・な・い

食文化を楽しむ会(薬膳料理) 風邪予防の薬膳料理

11月28日(木) 11時～15時
 横浜市西区地区センター
 1800円
 風邪予防の薬膳料理
 亀井禎子会員
 申込先 こだま会事務局045(212)3179
 山本文子 03(3728)2227
 亀井禎子 045(332)4601

③②を湯切りして鍋に入れる。ダシ汁を加え、醤油・砂糖・味醂で好みの味の煮物にする。火から下ろして、冷ます。
 ④胡麻を香りが出るまで炒めて搗り潰し、同量の砂糖を加え、よく和える。
 ⑤④に、味醂小サジ1、醤油は胡麻がねっとりするくらい加え、よく混ぜる。
 ⑥芋をザルに入れ、水気を切ってボールに入れ、④の胡麻を加えてざっくりと混ぜる。
 ⑦器に盛る(青菜、またはインゲンなどを添えるとうい)。
 そのほかに「吸物代わりのキノコ蕎麦」も作りました。(仲戸川 実)

会報No.102
2013.11.15

編集・発行
神奈川県職労連退職者こだま会
発行人 加瀬 文隆

〒231-8588
横浜市中区日本大通り1
県庁本庁舎6階

TEL 045-212-3179 (代表)
FAX 045-212-3178 (代表)
URL http://kodamakai.sakura.ne.jp/