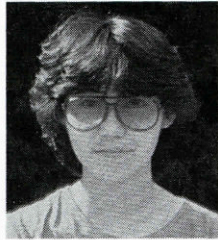


# こんにちは

## ふるさとながと

⑦



**河辺貴久子さん**  
(世田谷区在住)  
昭和35年駅前区で生まれる。  
同志社大文学部 卒、現在、(株)サイマル・インターナショナル制作部勤務。

略歴

**大きな波、発見！  
小さな波、発見！**

長門に帰ると、必ず海を見  
たくなります。気の向くまま  
に海岸線を車で走り、只の浜  
に立ち寄りませす。波の音を聞  
き、潮風に吹かれ、目の前に

広がる深川湾と青海島のゆっ  
たりとした風景を見ていると、  
長門に帰ってきたんだなとし  
みじみ思います。  
私が帰省するのは、たいて  
い9月と年末年始ですが、日  
頃、東京の喧騒にさらされて  
いる身には、季節はずれの海  
は心地よくひっそりとしてい  
て、心が休まります。  
長門を離れて15年、いつの  
まにか私にとって、ふるさと  
の象徴は日本海となりました。  
ことさら毎日、海につかっ

いる子供時代を送ったわけ  
はありませんが、生まれ育っ  
た18年の間、海が身近な存在  
だったことは確かです。ふる  
さとを想う時、さまざまなき  
い出が多くのかたし人々  
とともに鮮明にのみがえって  
きます。そしてその背景には  
BGMのように四季折々の海  
の姿があります。  
たとえば「大きな波、発見！」  
「小さな波、発見」と、姉  
やいとこたちと遊んだ遠い日  
の海のさざめき。その浜辺



昭和42年ごろ 只の浜にて

に立つと、いつでもなつかし  
い日々に戻ることができませ

### 4 施設合同 レクリエーション大会



10月5日中央公民館において第15回長門地区4施設(恵光苑・明和苑・養寿苑・長寿園)合同レクリエーション大会が開かれました。苑生相互の友愛と親睦を深め、明るく生きがいのある生活の推進を目的にしたものです。各施設から188名が参加し、県下の施設の慰問活動を続けられている、小山ヤエコさん(豊北町出身)による歌謡ショーなどで、楽しい一時を過ごしました。

### ジュニアオリンピック出場



10月19日、第25回ジュニアオリンピック陸上大会(11月5日国立競技場)混成競技出場の、吉富秀紀さん(深川中学校大畑分校1年)と、第8回全国都道府県対抗中学バレーボール大会(12月25日大阪府立体育館)出場の、松本恵子さん、長瀬梨沙さん(深川中学校3年)に白石助役は激励費を贈り「平常心で練習の力を発揮し、高い目標に挑戦してください」と激励しました。

### 食推の おすすめ料理

洲崎町区 大深道子さん  
手早くできて、お年寄りから赤ちゃんまで、万人向きの豆腐料理を一品

### 洋風いり豆腐

①豆腐は布巾に包んで重石をし、軽く水気をきる。



②にんじんはいちよう切りにし、ねぎは小口から5mm幅に切る。



③ハムは小さめの色紙切りにする。



④鍋に油大きじ1を熱して、にんじん、ねぎ、ハムをいため、①の豆腐をくずしながら加えてさらにいためる。



⑤④に牛乳、塩、みりんを加えてしばらく煮る。



⑥汁気がなくなったら、とき卵を全体に流し入れ、さつと混ぜ合わせて火を止め、半熟程度に仕上げる。



卵に火を通しすぎるとパサついてしまうので、卵を加えたらすぐに火を止め、余熱で火を通す。

### 材料(4人分)

- もめん豆腐 1丁
- にんじん 30g
- ねぎ 1本
- ロースハム 4枚
- 牛乳 ½カップ
- 卵 1個
- 塩 小さじ½
- みりん 大さじ1
- 油 大さじ1

### 栄養価(1人分)

エネルギー	190kcal
たんぱく質	12.2g
カルシウム	4.6g
塩分	1.4g