



砂丘の虹
中部行動美術協会 牛越諒
(中津川市中津川)

岐阜支社
058(265)0191
Fax(262)8706
(販売)(265)0265
(広告)(266)4791
(事業)(265)0267

羽島通信部
058(398)5445
Fax(398)5444

北方通信部
058(324)0249
Fax(323)4491

各務原通信部
058(382)0552
Fax(371)6931

美術品 高価買受

(秘密厳守)

版画 絵画
掛軸 陶器

無料査定 出張いたします
売るのも買うのも
何でもご相談下さい

株式会社 文保社
TEL 0120
14-5448
岐阜市本庄中/町10丁目37-3
(県美術館東へ200m)

きん野菜でズボラ飯

コロナ禍のおうち時間



担当記者プロフィール 東京都府中市生まれの32歳。福井支社報道部、三重総局を経て、2017年8月から各務原通信部。得意料理はマーボー豆腐。各務原特産のニンジン、産地ごとに野菜の味が変わると知った。旬の季節にはニンジン料理も紹介したい。

新型コロナウイルスの緊急事態宣言は解除されても、感染への警戒や自粛生活は続いている。夜遅く帰ってからの自炊は手間だし、かといって冷凍食品やカップ麺ばかりでは栄養面も心配。そんなコロナ禍のおうち時間に、手軽に作れて栄養バランスも良い「ズボラ飯」は作れないものか。東海学院大(各務原市)の監修で、料理好きの男性記者が県産野菜を使ったレシピを紹介する。

(大山弘)

ミネラル豊富 塩分控え



各務原キムチの焼きうどん風

- 材料：1人分
- 冷凍うどん1玉
 - 各務原キムチ50g程度(小皿に軽く1杯分)
 - 生卵1個
 - ごま油大さじ1程度
 - かつお節1パック

- 作り方
- 1 冷凍うどんは、商品の指示に従ってレンジで解凍する。
 - 2 深みのある皿に盛って各務原キムチとあえ、真ん中にくぼみを作って卵を割り入れる。
 - 3 爆発を防ぐため、卵の黄身には箸などで突いて、穴を複数箇所開ける。
 - 4 ラップをかけ、電子レンジ(500W程度)で1分ほど加熱する。
 - 5 ごま油、かつお節をかけて完成。半熟の卵をからめるのがおすすめ。

第一回で紹介するのは「各務原キムチの焼きうどん風」。各務原キムチは、各務原市特産のニンジンと、姉妹都市の韓国・春川市名産の松の実を使っているのが特徴だ。メニューを監修した東海学院大管理栄養学科の平光美津子客員教授は「通常のキムチよりも、ベータカロテンやミネラルを多く含むタカノコやミネラルを多く含むでいるのが特徴」と話す。商品は、年間を通じて岐阜市近郊のスーパーで購入できる。味付けのポイントには、仕上げに



作り方を紹介する動画はこちら

電子レンジを使って調理して約五分。包丁もまな板も使わない。これなら洗い物だって最低限で済むはず。仕事で疲れているときはもちろん、子育て中で余裕がないときの昼食や、子どもたちの試験前の夜食、お酒を飲んだ後の締め、好きなように食べてほしい。「焼きうどん」と言っておいて、焼いてはいないじゃないかと指摘したい人は、フライパンで炒めても良い。豚肉を加えれば、もっとおいしくなるはずだ。でも、この企画のテーマは短時間でできる「ズボラ飯」。皆さんの心身の余裕に合わせて、好き好きにアレンジしてみてください。(随時掲載します)

郷純造と次男誠之助の生誕地紹介



看板を紹介する河口会長と郷和彦さん。岐阜市黒野で

各務原キムチの焼きうどん風。電子レンジで簡単に作れる。各務原市の東海学院大で

【ずぼら】行動や性格がだらしないこと。無精。

二五(一九一〇年)と、次男の誠之助(一八六五—一九四二年)の生誕地を紹介する案内板が、郷家の屋敷にあった岐阜市黒野に設置された。

農家に生まれた純造は大阪奉行所の家老を経て江戸幕府の幕臣となり、江戸城の無血開城に関わった。明治政府では、大蔵官僚として初代大蔵次官まで上り詰めた。欧米から戻った渋沢を政府に登用するよう大隈重信に推薦した。

誠之助は実業家として活躍。渋沢の遺言にも後を託せる人物として名を連ね、東京株式取引所理事長や日本商工会議所会頭などを務めた。

地元の歴史を研究する市民団体「黒野城と加藤貞泰公研究会」が、ドラマにちなんで案内板の設置を企画。純造の兄の玄孫に当た

岐阜 黒野に案内板設置

NHK大河ドラマ「青天」の渋沢栄一と親交があったを衝け」の主人公で実業家 郷土の偉人、郷純造(一八

伊奈波神社の例祭 氏子玉串ささげる

岐阜



岐阜市伊奈波通の伊奈波神社の例祭「岐阜まつり」

郷和彦さん(宅の敷地にあり、二人の著作や郷家の資料に基づいた来歴や写真が掲載されている。除幕式が四日にあり、研究会の河口耕三会長(宅は「大河ドラマを見る人が増

え、地元の人も貢献したとPRできれば」と話し、和彦さんは「子どもが地元で偉人がいたと知り、将来、自分も身を立てたいと志してくれたり」と話した。(名倉航平)

が五日にあり、氏子約七百人が参拝した。まつりは、春の訪れを祝うため毎年開かれている。新型コロナウイルスの影響で、山車やみこしを奉納する宵宮が中止になり、本殿で神事のみ開かれた。

神職がおはらいし、宮司が祝詞を読み上げたほか、みこの神楽奉納もあった。氏子は地域の平安を願い、玉串をささげた。(長屋文太)

神前で玉串をささげる氏子ら。岐阜市伊奈波通で

炎で「サクラ」の文字

山県の休耕田 虫追い行事



山県市赤尾の休耕田で三日夜、たき火で害虫を追い払う「虫追い」にちなんだ行事があり、地元の住民ら七十人が夜桜と炎の共演を

楽しんだ。地元有志「田舎の風企画し、四は初めてで

アンカーをドルグルーAND M規さん(む)を訪れ、松井た。市出身の「一チは見たがあったのが高く掲げろ浴道では空もりの、地たと感じた」とり。

「スポー」辻本さん(は)ていた野(い)るな競(で、大き)いと五



松井市長と対談する辻本さん。羽島市役所で

おめでた 出生

(以下は保護者の名前)

- 【岐阜市】 大川結土(ゆい)と祥紀 木田1 高橋一斗(いち)と賢一 細田6 村瀬緑紀(き)と奈々 西改田松の木 吉田美桜莉(みおり)とマナシカ 古田一華(い)と中西郷
- 【羽島市】 後藤桜子(さくら)と裕之 正木町
- 【笠松町】 深尾律斗(り)と各務原 森竣太郎(と) 山下由聖(ゆ) 長友美里奈 横山桜都(さ) 瑞穂市 古田一華(い) 簡井隆之亮