

桜の季節、窓を開けると心地よい風がいっぱい通り抜けていく そんな今日
この頃 皆様方にも 春のお便りが届いていることと思います。
ほのぼの家族の情報誌 「湖の風」春号ができ上がりましたのでお送りさ
せていただきます。

不景気風、リストラ、世俗に何が起ころうとも 毎年決まって 希望の春は
来てくれます。
これから、だんだんと暖かくなり 活動も活発に これからが本当の一年
の始まりです。

小雨のよく降る4月 庭の草木は一雨ごとに緑を増し、力を蓄え、たくまし
くなっていくように思えます。
やがて 田園には早苗が植えられ カエル達の 夜のコンサートがはじま
る頃 この声に引かれ 遠い記憶の中に吸い込まれてしまいます。
古里には たくさんの忘れ物を 残したまま・・・
取りに行こうと思っています。

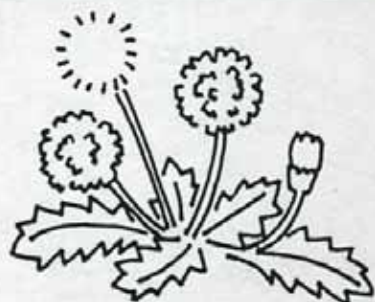
家では、けがれない笑顔を見せてくれる子供達
今日も力が湧いてきます。

毎回 たくさんの応募、ご感想をいただきありがとうございます。
これからも 皆様の情報をお待ちしております。
今後ともお力添えのほど よろしくお願い致します。

平成11年4月1日



ほのぼの家族の情報誌



2 食べ物を薬にしましょう

2 まちかどインタビュー

鉄板が一番

3 ぶらり散歩道

九品の滝

3 星空への招待

おおぐま座

3 連載マンガ〔ぼっけもん〕

中島智弘

4 おたよりポスト

4 プレゼントクイズ

4 編集室だより



キャベツ

古代ギリシャの頃から、キャベツは薬用として栽培されていました。抗潰瘍性のビタミンUを含んでいます。

●栄養と薬効

●ビタミンUが蛋白質を再合成する働きがあり、胃の調子を整え潰瘍に侵された粘膜の修復に効果を発揮します。
●葉をよくもみ、やけど部分に当てると葉が熱をとり湿布としての効き目があります。



健康を保つために薬に頼り過ぎていませんか

食物の薬効をふだんの食生活に生かしましょう

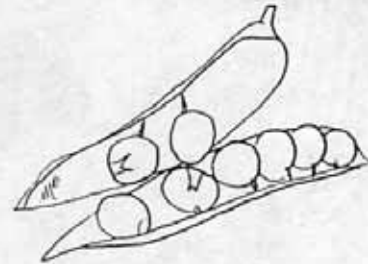
食べ物を薬にしましょう
—薬になる野菜—

グリーンピース

アルギンなどのアミノ酸を豊富に含み、滋養強壮、利尿、頻尿などに効果があります。

●栄養と薬効

●主成分は良質の蛋白質と糖質です。日常の食事に不足しがちなビタミンB1、B2、Cを多く含んだバランスのとれた野菜です。
●食物繊維の多さは抜群で便秘を予防します。
●リノレン酸などの不飽和脂肪酸が多く含まれ、動脈硬化症などの成人病予防効果が期待できます。



■執筆者プロフィール

村田 文子さん

28年間にわたって県生活改良普及員をし、退職後は地元の公民館などで料理教室講師として活躍。著書に「土に生きるふるさとの味」シリーズがある。能登川町在住。

鉄板が一番

「いやー、この刺激味はたまらない」

タコ焼きのお店「ター坊」のかわりだねメニュー「激辛」を、家に持ち帰り食べた時に出た言葉がこれでした。お店のご主人によれば、この「激辛」を食べたお客さんが、その辛さに驚き汗と涙と鼻水を流したそうです。そして夜も眠れなかったと大笑い。そんなゆかいな笑い声につつまれたお店が、タコ焼き「ター坊」です。奥様の西村有可子さんにお尋ねしました。

お店のオープンのかつけは、「前は甲西町のお持ち帰り専門店でしたので、店内で食べていただくような店舗を探してたんです」。甲西町で2年ほどの営業の後守山市へ。タコ焼き業界にはいろんなお店があります。あるお店ではマヨネーズ入りの「マヨタコ」が、

また別のお店ではキムチ入りの「キムタコ」がオススメです。ター坊のお薦めメニューは何でしょう？

「ねぎ焼きには自信がありますね。」

ねぎの専門農家から材料を仕入れていきます。自宅でおいしいタコ焼きを作るときの秘訣は？。「なんととっても一番は鉄板です。基本的には洗いません。使用前と後でよく油をひいて鉄板を焼くのがコツです」関西では自宅に必ずタコ焼きの鉄板があるといいます。あの横山ノック大阪府知事が国際会議の会場で、さかんにタコ焼きをPRしていたのを、テレビでご覧になった方も多い事でしょう。



まちかどインタビュー

「デザートのパイ包みも是非お試しください。」と、なかなかいい雰囲気でした。

■取材メモ

場 所…守山市勝部町

営業時間…11:00～21:30

定休日…水曜日(祝・祭日は営業)

☎ …〇七七-五八三-九一一七

びらり散歩道

九品の滝

多くのレジャースポットは各種情報誌により紹介され、休日はどこも混雑するようになりました。人々は都会の喧騒を避けて自然を体験する傾向にあります。そうした中、ほとんど知られていないような場所を発見した時は嬉しいものです。

この九品の滝(井上の滝)は、数年前にあるパンガロー村を訪ねている途中に道に迷い偶然発見した場所です。もちろん地元に住民には旧知の場所なのですが、その時は夏の暑い季節だったので、森の中に突然姿を現した滝を見たたん感動すら覚えました。

江戸時代の島津藩ゆかりの尼僧の伝説が残るこの滝は、上滝、中滝、門滝と三段に分かれ下流は穴口川となつて近くの



田園へと続いていきます。私だけの秘密のスポットです。

■案内: 栗東自然観察の森

☎〇七七―五五四―一三二二三

■場所: JRA栗東トレセンより約2km東

■注意: 3月中は河川工事中です



ぼっけもん

屋久島にて



動物注意



春の星

おぼくま座

なんととっても春の北天の代表は、北斗七星をふくむ「おおくま座」です。日本名の北斗七星は、その昔中国から朝鮮を経て渡来した呼び名で、学問のある貴族や僧侶の間で用いられたようです。ある宗教の信徒の間では「北斗さま」と呼び、単純に「七つ星」と広く民間でも呼ばれていました。

星空への招待



対象になったのでしよう。

正倉院の宝物に「七星剣」という剣がありますが、この七つの星は北斗です。天の中心をグルグル回って守っています。

また、北斗七星は旧約聖書(ヨブ記)に登場する数少ない星座のひとつでもあります。



おたよりポスト

☞初めて手にとりましたが、とてもインパクトのある表紙の絵だと思いました。 大津市 吉田恵子さん

☞いつも「湖の風」を送って下さりありがとうございます。ポケモン楽しみにしています。(鹿児島弁ですよ) 日向市 来海静代さん

☞「湖の風」を毎回お送りいただき有難うございます。初めて拝読した折りびっくりしたのは、連載マンガ「はっけもん」を見た時です。作者が私と同じ小学校のクラスメートだった事です。彼の活躍ぶりが伝わってきて、なぜか嬉しくなってきました。これからもマザーレイクの様なほのほのさを感じさせて下さい。 甲西町 皆越靖弘さん

☞カレンダーをじっと見つめてクイズの答えを考えました。今年は1999年。不安なことも「湖の風」パワーで吹き飛ばしましょう。 伏見区 立花隆行さん

☞寒中お見舞い申し上げます。 大津市 杉本延二さん

☞先日はお便りを載せていただきありがとうございました。これからもよろしく願いいたします。クイズの楽しみな母です。 神崎郡 小杉敬子さん

☞いつも楽しみに「湖の風」を拝読させていただき色々参考しています。 大津市 松田育子さん

☞いつも「湖の風」ありがとうございます。今年うさぎ年。ビョコビョコとあらぬ方向へ飛んで行かぬよう注意して日々を過ごそうかと思っております。 千葉県 宮坂 広さん

☞私は滋賀県の方言の「滋賀弁」をあまり知らないのので、代表的な滋賀弁を少しずつ紹介していただけないでしょうか。 伏見区 藤井和歌子さん

♥新しい企画として検討させていただきます。ご意見有難うございます。 編集室

☞「湖の風」を送っていただき有難うございます。毎回クイズ楽しみにしています。ワンワン王国は一度行ってみたいと思っていましたので紹介記事はグッドタイミングでした。また、いろいろな情報を載せてください。 大津市 小沢きみこさん

♥招待券をお送りしました。ご家族でお楽しみください。 編集室

プレゼントクイズ



動物グランプリの落とし穴

いま、ものすごい爆音を響かせながら動物グランプリがスタートしました。
湖のまわりをまわるこのコースを、ワニは1時間に6周、ウマは5周、ブタは4周、イヌは3周します。それぞれが自分のペースで走りつづけたら、このつぎに4台がスタートラインにならぶのは、スタート後なん時間後でしょうか。
おとし穴のある問題ですので、じっくりと考えてください。
ワニ文庫「パズル中毒本」から

プレゼント テレホンカード

正解者の中から抽選で20名様に
◆応募方法
一枚のハガキに★住所★氏名★年令★職業を明記のうえご応募ください
◆あて先
〒520-2142 滋賀県大津市玉野浦6-26
株式会社シンケン工業
「湖の風」編集室
◆締切 4月10日(土) 消印有効
◆当選発表
「湖の風」夏号で発表します。
秋号(VOL.11)の正解は7月2日でした。

編集室だより

◆次の夏号は読者拡大キャンペーンを企画しています。個人や喫茶店など配布先を募集予定です。

湖の風 春号
平成11年4月1日発行 無料
表紙 宮川りえ
編集人 逆瀬川悦子
発行人 中本景幸
発行所 ㈱シンケン工業
〒520-2142
滋賀県大津市玉野浦6-26
電話 077-545-5362