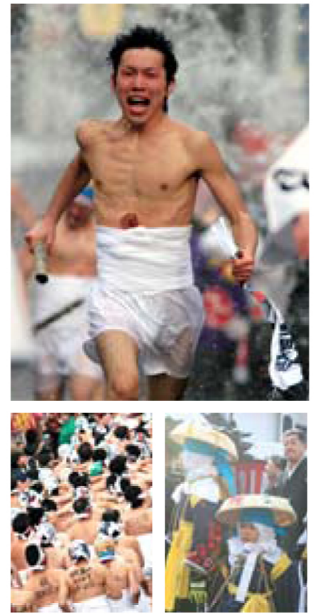


CONTENTS

- 03 特集
いわて南牛レストラン
in一関
- 08 児童・生徒・学生顕彰式
- 10 東消防署移転 ほか
- 11 餅のイベント
- 12 まちのトピックス
- 14 市民のひろば
まちかどクローズアップ
／文化財探訪／掲示板 ほか
- 18 健康コーナー
- 22 図書館だより
- 23 暮らしの情報
- 28 とっておきいちのせき

COVER STORY

表紙
 願を掛け、水を掛け、
 通りを駆ける



明暦の大火を機に火防祈願と火防宣伝を兼ねて始まったと伝えられる大東大原水かけ祭り。今日では、厄落としや1年間の無病息災、大願成就を祈願しての参加者が増えてきました。350年以上の歴史を誇り、天下の奇祭とも呼ばれるこの祭りが、今年も2月11日に催されました。身を切るような寒さの中、それぞれの願いを掛け通り

を駆け抜ける247人の裸男たち。沿道から清めの水が一斉に浴びせかけられると、祭りの興奮は一気に最高潮に達します。走り終えた裸男たちが、それぞれの年賀会事務所前で「納め水」をかけ清められると祭りはフィナーレへ。清めの水を全身に浴びた男たちの顔には、一様に誇らしげな表情が浮かんでいました。

いわて南牛
 腕自慢シェフ
 ×
 いわて南牛
 =
 いわて南牛レストラン
 in一関



一関地方の恵まれた自然の中で、良質の稲わらと乾草、厳選した配合飼料によって育てられた最高級の牛肉、「いわて南牛」。全国的なブランドに育てるために、まずは地元の人たちによる魅力を知ってほしい。一関地方の腕自慢シェフが自慢の料理を持ち寄った「いわて南牛レストランin一関」が催されました。この紙上レストランで、いわて南牛の魅力をご堪能ください。



一関の特産品をおいしく食べてもらうためのコーナーです

カロテンやビタミンC、鉄などさまざまな栄養素がバランスよく含まれる、春の香りを感じさせる野菜です。ナバナとして葉や茎、つぼみを食べるほか、市内では菜種油用としての生産も増えています。



今月の素材
 菜の花

かんたん
 炊飯器おこわ



*市の地産地消推進員によるレシピです

材料(5人分)■

米2合、切り餅1枚、シイタケ3枚、干しエビ大さじ2、タケノコ(細竹水煮)3本、菜の花1/4束、ニンジン30g、調味料(みりん大さじ2、しょうゆ大さじ3、だし400cc、オイスターソース小さじ2、塩少々)、炒りゴマ適量

作り方■

- 1 米をとぐ。タケノコは斜め切り、シイタケ・ニンジンも千切り、菜の花はゆでて2cmぐらいに切る。切り餅は1cm角に切っておく。
- 2 米を入れた炊飯器に、調味料とだしを合わせて2合の目盛りになるように水を足す。
- 3 2に1の具(菜の花以外)を入れて混ぜ、切り餅を上に乗せる。
- 4 炊飯器のスイッチを入れてご飯を炊く。
- 5 炊き上がった後、餅でコーティングするように混ぜる。
- 6 器に盛り付け、菜の花、ゴマを散らす。