

可児の里芋

ねっとり、ほっこり、里芋がおいしい季節ですね。

土田・今渡などの木曽川流域の肥沃な黒ぼく土壌で作られた里芋は、品質・味ともに良く、可児の名産の一つです。最近は市内の飲食店でも里芋コロッケや里芋ギョーザなどの料理が数多く提供されています。

かつて、可児の里芋はブランド品として扱われていました。昭和29年ごろから関西方面へ盛んに出荷され、赤いエフ（荷札）を付けて流通していたことから赤エフと呼ばれ、高い評価を得ていたそうです。しかし近年は後継者不足や畑の宅地化などにより、可児市産の里芋生産量は年々減少しています。



こうした中、NPO法人さといも塾では可児の里芋を復活させるため、市民参画による里芋生産を進めています。先日開催された親子さといも掘り体験にも、多くの市民が参加しました。このような活動は、耕作放棄地の有効活用や高齢者の生きがいづくりの場の提供といった役割も果たしており、地域を盛り上げる活動としても期待されています。



親子さといも掘り体験

問合せ 経済政策課

荒川豊蔵の世界

猿水滴

今年の干支、^{さる}申にちなんだ豊蔵の愛蔵品を紹介します。

この猿形の水滴（水差し）は、桃山時代に制作されました。粘土で姿形を中空に作って、手足や表情を付け、鉄釉や灰釉を掛けています。言わザルのポーズをとる猿、手振りを交えて話をする猿、小猿を背負う母猿など、とても表情豊かな作りです。

昭和54年、豊蔵は猿たちが楽しそうにだんらんしている様子を想像し、「お猿達の会議」と題してスケッチしています。言わザルには、「私しは何にもいわぬわいな」とせりふが書かれています。

豊蔵は、感銘を受けたものを手元に置き、よく眺めていました。ユーモアにあふれる小物たちは、生活に彩りを添え、ほほ笑ましい気持ちにさせてくれます。

水滴には、猿の他にも鳥や魚、カニなどいろいろな形を模したものがあります。荒川豊蔵資料館で4月10日（日）まで開催している企画展「華やぐ、賑やぐ小物たち」で出会うことができます。



猿水滴



豊蔵のスケッチ帳

問合せ 可児郷土歴史館 ☎0211

アレンジメニューで 簡単朝ごはん Vol.10



残り物で作る
和風餅ピザ

【材料（2個分）】

切り餅	2個
ごま油	小さじ1
黒豆（煮豆）	12粒くらい
スライスチーズ	1枚
かつお節（小袋パック）	1/2袋
ネギ（小口切り）	適量
刻みのり	適量
しょうゆ	少々

【作り方】

- ① トースターの受け皿にクッキングシートを敷き、ごま油を薄く伸ばす。
- ② ①に餅を載せ、その上に黒豆、スライスチーズを載せる。
- ③ オーブントースターで、7～8分程度焼く。
- ④ 焼けたら皿に盛りつけ、しょうゆを少々かけ、かつお節・ネギ・刻みのりをトッピングして出来上がり。



【栄養成分（1個当たり）】

エネルギー：187kcal たんぱく質：5.1g
カルシウム：59mg

コメント・ポイント

お正月に余ったお餅や黒豆をアレンジしてみました。おやつや軽食にいかがですか。

問合せ 健康増進課

生き生き健康コラム Vol.23

インフルエンザ予防～流行のピークは1・2月～

インフルエンザ流行の時期を迎えました。インフルエンザは肺炎を招いたり、持病（慢性閉塞性肺疾患、ぜんそく、慢性心疾患、糖尿病など）を悪化させる恐れがあります。日常生活の中で予防を心掛け、元気に冬を過ごしましょう。

予防のポイント

○外出後はうがい、手洗いをしっかりしましょう

〈手洗いのポイント〉

15秒以上かけて流水・せっけんで洗う。

特に指先や爪、指の間、親指の付け根は洗い残しやすいので、手首を含めしっかり洗う。

○人が多く集まる場所への外出を避けましょう。どうしても外出しなければならない場合は、マスクをつけましょう

○加湿器などを使って適度な湿度（50～60%）を保ちましょう

○十分な睡眠とバランスの良い食事で体の抵抗力を高めましょう

インフルエンザの特徴

次の症状が見られたら、すぐに受診しましょう。

○38℃以上の発熱

○せき、のどの痛み

○全身の倦怠感や関節・筋肉の痛み



問合せ 健康増進課