

## ぐるっと可児グルメ コンテスト開催中

料理名や食材、アイデアなどに可児らしさがあるメニューの中から、一番人気のメニューを決定するコンテストを11月30日(水)まで開催しています。可児市の魅力ある食を味わってもらうため、市内飲食店から市の観光資源や食材などを生かしたメニューを募集し、16店舗が参加。皆さんも参加店をぐるっと回って、お気に入りのメニューに投票しましょう。投票した人の中から、抽選で可児市特産品・可児そだちの詰め合わせをプレゼントします。

詳しくは市ホームページ、市内の各公共施設・参加店舗などにあるチラシやポスターをご覧ください。



抽選でもらえる可児そだちの商品の一部



←市ホームページはこちら

問合せ 経済政策課

荒川豊蔵の世界

## 豊蔵の黄瀬戸・瀬戸黒

豊蔵は久々利の大萱地区に住まいと窯を築き、昭和8年に初めて窯を焚きます。桃山期以降途絶えていた技術を再興する初の試みでした。窯内の温度が思うように上がらず苦労する中、必死に1点の瀬戸黒茶碗を引き出しました。右上の写真がその瀬戸黒で、初窯唯一の作品でもあります。この瀬戸黒の半筒形で腰の低い形は、美濃桃山陶をお手本にしています。

黄瀬戸竹花入は、昭和33年の作品です。竹は豊蔵が好んだモチーフで、炎近くで焼成したため、割れや焦げが生じています。豊蔵は、こうした窯の中で生まれる形や色合いの変化を、自然あるがままの美しさとして楽しんでいました。

豊蔵の足取りをたどる企画展「美濃桃山陶の再興—大萱年田洞〜孤高の陶芸家・荒川豊蔵〜」は、荒川豊蔵資料館で12月4日(日)まで開催しています。



瀬戸黒茶碗



黄瀬戸竹花入  
(愛知県陶磁美術館所蔵)

問合せ 可児郷土歴史館 ☎0211

## 応援レシピ 野菜をもう一皿! Vol.8



### ゴボウとナガイモのグラタン

#### 【材料 (2人分)】

玉ネギ	60g	こしょう	適量
ベーコン	8g × 2枚	しょうゆ	小さじ1
ゴボウ	80g	とろけるチーズ	20g
シメジ	60g	オリーブオイル	小さじ1
ナガイモ	200g	刻みのり	適量
卵	1個		



#### コメント・ポイント

ナガイモやゴボウなどの根菜類は、体を温める作用があります。

#### 【栄養成分 (1人当たり)】

エネルギー:228kcal カルシウム:118mg  
食物繊維:3.9g

#### 【作り方】

- ①玉ネギは繊維にそって薄切りにし、ベーコンは1cm幅に切る。ゴボウは包丁の背で皮をこそげ取って斜め薄切りし、水にさらしてあくを取る。シメジは石づきを取り、小房に分ける。
- ②フライパンにオリーブオイルを入れて熱し、①をサッと炒め、こしょうで味を調える。
- ③ナガイモをすりおろして溶き卵と合わせ、粘りが出るまでよく混ぜ合わせる。
- ④③にしょうゆを加え、さらに混ぜる。
- ⑤耐熱皿に②を入れ④を上からかけ、チーズを載せる。
- ⑥180℃に予熱したオーブンで15分ほど焼く。

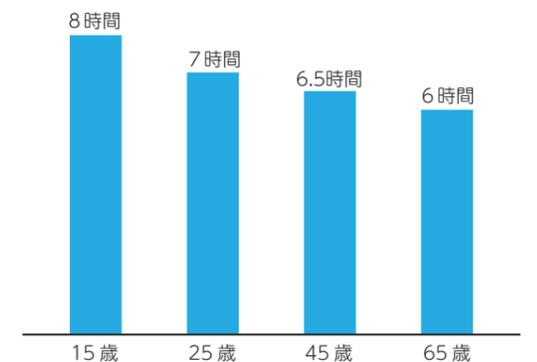
問合せ 健康増進課

## 生き生き健康コラム Vol.28

## 快適な睡眠が取れていますか?

睡眠は健康を維持するための大切な要素です。日本の成人の平均睡眠時間は6~8時間ですが、一般的に年齢を重ねるにつれて睡眠時間は短くなる傾向にあります。以前に比べて睡眠時間が短くなっていても、日中すっきりと過ごせているなら心配ありません。しかし、日中強い眠気や疲れやすさを感じたり、休日に平日より3時間以上余分に眠らないと体が持たない場合は睡眠不足です。快適な睡眠が取れるよう心掛けましょう。

年代ごとの平均睡眠時間



出典: 健康づくりのための睡眠指針 2014

### 快適な睡眠を取るためのポイント

1. 睡眠時間にこだわらない
2. 眠くなってから寝床に入り、毎朝同じ時間に起床する
3. 適度な運動と、朝食をしっかり取る
4. 就寝直前の食事や嗜好品(酒、たばこ、コーヒーなど)は控える
5. 就寝前には心身をリラックスさせる
6. 昼寝は午後3時までの間で20~30分程度にとどめる

問合せ 健康増進課