

令和4年子泣かし天狗祭

2年ぶりの開催 親と子どもの幸せと健康を願う



1月9日、広見体育センターで「令和4年子泣かし天狗祭」が開催されました。

昨年の子泣かし天狗祭は、新型コロナウイルスの感染拡大により中止となったため、開催は2年ぶり。今年は、感染防止対策として、参加者を町民に限定し、前半と後半に分けて実施されました。

天狗祭には、平成31年（令和元年）と令和2年に誕生した子ども52人とその家族らが参加。鬼ヶ城の山奥から里に下りてきた天狗に抱きかかえられた子どもたちの多くは、会場に元気な泣き声を響かせていました。保護者は、そんな我が子を笑顔で見つめながら、天狗の「元気に育て」「大きく育て」と祈願する声に合わせ、大太鼓を1回力強く打ち鳴らし、子どもの成長を願いました。

毎年実施していた集合写真は、感染防止のため中止に。その代わりとして太鼓を打った後に、一家族ずつ天狗との記念撮影が行われました。

最後に毎年天狗祭を主催する太鼓集団「魁」が子どもたちの幸せと健康を願い、迫力ある演奏を披露しました。

食生活改善推進協議会 健康づくり応援レシピ —食生活改善推進協議会好藤支部—

旬を感じる季節の献立 『春の海鮮ちらし寿司』

寒さも緩み、春の訪れを感じる頃になりました。季節の変わり目は、食材の「旬」を最も感じられる時期です。

昔から、「初物七十五日」と言われ、その季節に初めて収穫した野菜や果物、魚介類は、寿命が延びる縁起の良いものと重宝されてきました。

旬の食べ物は、①栄養がたくさん詰まっている②新鮮でおいしい③値段が安い！④地球にやさしい（自然に無理のない栽培ができるため）などなど、良いことがたくさんあります。道の駅などの産直市では、地元の農家さんが丹精込めて作った旬の食材が並んでいます。ぜひ足を運んでみてはいかがでしょうか。

材料（4人分）

白米…2合、昆布…5×5cm、寿司酢（砂糖…大さじ3、米酢…大さじ4、塩…小さじ1）、白いりごま…大さじ1、薄焼き卵（卵…2個、砂糖…小さじ1／2、塩…少々）、サラダ油…少々、菜の花…一束、ゆでえび…殻付き4尾、好みのお刺身（目安：鯛…100g、まぐろ…100g）、いくら…大さじ2、桜でんぶ…大さじ1

1人当たりの栄養量

エネルギー：420kcal たんぱく質：22.2g
脂質：7.8g 炭水化物：66.0g
食塩相当量：2.0g

作り方

- ①白米を研いでざるにあげ、昆布と一緒に炊飯する。
- ②寿司酢を作る。小鍋に寿司酢の材料を入れて弱火にかけ、砂糖、塩が溶けたらすぐに火からおろす。
- ③白米が炊き上がったなら寿司おけかボウルにうつし、②の寿司酢を回しかける。ご飯を切るように手早く混ぜながらうちわであおいて粗熱をとり、白いりごまを混ぜる。
- ④錦糸卵を作る。ボウルに卵を割り入れてよくほぐし、砂糖、塩を加えて混ぜる。フライパンにサラダ油を熱し、卵液を流し入れて薄焼き卵を作る。焼きあがった卵は細千切りにし錦糸卵にする。
- ⑤菜の花は、塩少々（分量外）を加えた湯でさっと塩ゆでして食べやすい大きさに切る。
- ⑥刺身は一口大に切る。ゆでえびは殻をむき、厚さを半分に切って背ワタをとる。
- ⑦器に酢飯を盛り、錦糸卵をのせる。桜でんぶ、刺身、えびを彩りよく配置し、バランスを見て、いくら、菜の花を盛り付ける。

