

じっくり心をこめて

スロー フード

62



ふ 麩のチャンプルー

チャンプルーは、野菜や豆腐などを炒めた沖縄料理。チャンプルーとは沖縄方言で「混ぜこぜにした」というような意味があり、様々な材料と一緒に炒める料理です。今回は麩を使った、とてもヘルシーな一品を紹介します。

《今月のご紹介》

関川村食生活改善推進員 の皆さん

材 料 (4人分)

- ・豚もも薄切り肉 100g
- ・にんじん 1/3本
- ・たまねぎ 1/3本
- ・ニラ 60g
- ・もやし 100g
- ・にんにく(みじん)1かけ分
- ・車麩 40g
- ・卵 1個
- ・スキムミルク 大さじ5
- ・水 大さじ3
- ・塩、こしょう 少々
- ・酒 小さじ2
- ・しょう油 小さじ2
- ・油 小さじ1

作り方

麩を水に浸してやわらかく戻ったら、水を絞ってひと口大に切る。

卵と水で溶いたスキムミルク、塩、こしょうをよく混ぜ合わせての麩を漬け込む。

豚肉は2cm幅に切り、にんじんはせん切り、たまねぎは薄切り、ニラは5cm長さに切る。

フライパンに油を熱し、を入れて両面がきつね色になるまでじっくり焼いたら取り出す。

フライパンににんにくを入れて炒め、香りが出たら豚肉を加えて炒める。の野菜ともやしを加えて炒め、酒、塩、こしょうの順に加えて味を調える。の麩を戻して仕上げにしょう油を加えてさっと炒める。

野菜は家庭にあるものでいろいろと試してください。車麩以外の麩でもおいしくできます。スキムミルクは入れなくてもできますが、低エネルギーでカルシウムが摂取できるのでおすすめです。

せきかわ文芸

短歌

気忙しや桜前線この辺り昨日も今日も
種時き桜

佐藤 庄七
(愛広苑)

かたばみ短歌会作品

戦時記の礎読みて徳ぶ夫二十五歳で還らぬ
兄を

須貝 恵美

吹雪く夜の風音ばかり気に掛かる海を越え
来し朱鷺の命を

小池 啓子

陳列の木彫りの盆に視線ゆき櫛の木目の模
様うつくし

山口 藤枝

一針に思いをこめて縫いおれば贈りたき子
の笑み浮かびくる

渡辺千恵子





岡山大学教授を務め、研究と人材の育成に大きく貢献した渡邊宗孝さんは大正十五年三月二十三日、関川村下関に渡邊初樹の長男として出生。昭和十三年三月関小学校卒業。同十八年三

近・現代 関川郷の人びと

執筆者：佐藤貞治（「せきかわ歴史とみちの館」館長）

渡邊宗孝

月旧制新瀧中学校卒業。同十八年四月旧制新瀧高等学校入学。同十九年四月陸軍士官学校予科入学。同二十年四月陸軍航空士官学校入学。同二十年八月終戦により退校。新瀧高等学校復学。同二十三年三月新瀧高等学校理科卒業。昭和二十四年四月東京大学理学部入学。同二十七年三月東京大学理学部動物学卒業。専攻は動物生理学・行動学であった。

昭和二十七年四月国立岡山大学理学部助手に任用される。その後講師、助教授を経て昭和四十五年五月教授に就任。専門の動物学の研究と学生の教育に情熱を傾けた。渡邊宗孝さんの主な研究業績は次の通りである。

- 一、魚鱗の黒色細胞の神経支配の研究（論文十編、学位論文）
- 二、ダンゴムシの迷路学習における交替性転回反応（論文五編）
- 三、ダンゴムシは進行中壁にぶつかる左へ次は右へと交互に曲つていく習性を持つ。この行動を交替性転回反応という。この習性を研究した論文である。
- 四、魚類の空間認識に関する研究（論文五編）
- 五、魚類（日本産淡水魚オヤニラミ）のコミュニケーションに於ける体色変化の役割（論文五編）
- 六、ティラピアの子育て行動について（論文一編）

六、シマリスの対へビパフォーマンスについて（論文一編）
その他数多くの研究論文を発表して動物学の発展に寄与した。その功績は誠に大きい。

研究と同時に教育にも力を注いだ。旧制高校時代に村から上級学校に進学している全ての学生を対象に学生会をつくり、夏冬の休みに集会を持つたり、学生誌を発行するなど村の後輩の指導に当たった。この頃から優れた教育者として才能を発揮していた。岡山大学では熱心に学生や後輩の指導に当り、優れた人材の育成に貢献した。そして平成三年三月岡山大学名誉教授となった。

趣味は音楽と海外旅行であった。中学時代はハーモニカの演奏を得意とし、その後はピアノ演奏や音楽をたしなんだ。また古代の歴史の勉強とそれを実証するために頻りに海外へ旅行した。

主な著書

- ・生物科学実験法
- ・動物のことは（訳書）
- ・ビギナーのための統計学（共著）
- ・PTOTのための統計学（共著）
- 渡邊家の系図
- 十代

渡邊三左門 善郷

初樹 宗孝 美

綾 萬寿太郎

せきかわ文芸

関川俳句の会作品

眺めてはまた眺めては春の山

渡辺しづい

雪椿咲いて句碑に春の雨

五十嵐貞子

学び舎に旅立つ朝の春の雪

渋谷 くに

交差点守られ渡る新人生

南 セツ

住まぬ家に私待つこと梅咲きぬ

佐藤 ノブ

家々の椿ことなり愛でにけり

青木 慶一

せきかわ川柳会作品「春」・「錆」

ほほかむり脱げ脱げせかす春の風

渡辺しづい

満開に笑み貰い受け老い元氣

平田 千恵

春を呼ぶ親に甘える雛の声

本間 イミ

「春よ来い」歌ってひ孫をあやす幸

佐藤 ノブ

錆目立つ女世帯の菜包丁

南 セツ