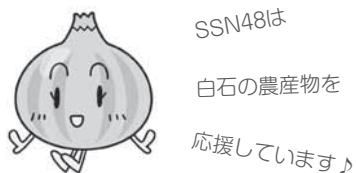


白石の新鮮野菜 う〜んとうまいから、食ってみてけらい〜ん!

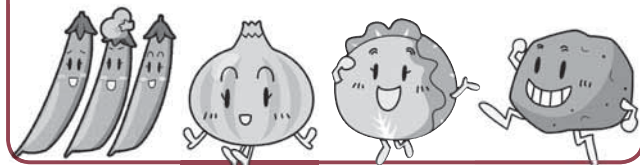
〜白石市農産物直売所連絡協議会は、地産地消を推進します〜

白石市農産物直売所連絡協議会では、会員を募集しています。市内で直売活動をされている方などで興味のある方は、気軽にお問い合わせください。



●今月の旬の野菜

スナックエンドウ・新たまねぎ・キャベツ・じゃがいも など



※やわらかい新たまねぎは、サラダやサンドイッチなど、生で食べるのがオススメです。

1. 青っ葉市直売所

- ①ポーチパーク内
●販売日時：毎週水・土曜日 9:00～12:00
②本郷店 (旧国道113号角田街道踏切そば)
●販売日時：毎週水曜日 9:00～12:00
③いきいきプラザ
●販売日時：毎週土曜日 9:00～12:00
※スーパービッグ白石店でも新鮮野菜を販売しています。
◎大槻 久江 ☎25-8572

2. 羽山朝採り市

- 販売日時：毎週土曜日 9:00～12:00
●場 所：犬卒都婆公会堂前
◎小畑 胖 ☎27-2236

3. 百姓市場

- 販売日時：毎週火・日曜日 10:00～13:00
●場 所：ポーチパーク内
◎佐久間 義昭 ☎25-6836

※しろいし産の新鮮な旬の野菜や花、漬物、放し飼いの卵などを販売しています(直売所により品ぞろえは異なります)。
※白石市農産物直売所連絡協議会加盟店のみ掲載しています。「SSN」は「白石・新鮮・農産物」の略称です。

白石産の新たまねぎでメタボ対策

たまねぎは年中食べられる野菜ですが、今の時期にしか食べられないのが「新たまねぎ」です。新たまねぎとは、黄たまねぎや白たまねぎを早取りし、乾燥させずに出荷したものをいいます。6月ごろから各直売所に並びますので、白石産の新たまねぎをぜひご賞味ください。

【メタボ対策に注目成分】

たまねぎは、生で食べると血糖値を下げ、加熱して食べると中性脂肪やコレステロール値を下げる効果があります。特に、生食できる新たまねぎは、栄養成分を無駄なく食べることができます。

【調理のポイント】

新たまねぎは水溶性のビタミンのため水に溶けやすいので、水にさらしたり、加熱したりする場合は短時間にしましょう。新たまねぎは水にさらさなくても食べることができます。

【選び方と保存】

表面にツヤがあり、ずっしりと重いものを選びましょう。新たまねぎは日持ちしないので、早く食べ切りましょう。保存する場合はビニール袋に入れて冷蔵庫へ。2～3日以内に食べるようにしましょう。

【食べ方】

新たまねぎはやわらかく、甘みが強く辛みが少ないので薄くスライスしてサラダなどに入れて、生食するのがオススメです。千切りハムと一緒にしょうゆやマヨネーズで和えたり、ツナ缶と和えてポン酢で調理したりしてもおいしいですよ。



▲白石産の新たまねぎをぜひどうぞ

4. 馬牛沼産直センター

- 販売日時：毎週火・木・土・日曜日 10:00～17:00 (定休日：毎週月・水・金曜日)
●場 所：国道4号沿い馬牛沼付近
◎馬牛沼産直センター ☎25-0520
bagyunuma@yahoo.co.jp

5. パーバ工愛市(クラブいち)

- ①JAみやぎ仙南白石地区事業本部構内
●販売日時：毎週水曜日 9:00～12:00
②JAみやぎ仙南福岡支店構内 (アグリハウス)
●販売日時：毎週土曜日 9:00～12:00
◎JAみやぎ仙南女性部白石地区パーバ工愛市 ☎25-3531

6. 軽トラ市

- 販売日時：毎週金曜日 9:00～12:00
●場 所：すまゐひろば
◎西電 ☎29-2451、山田 ☎26-1345

7. 小十郎の郷【毎日営業!】

- 販売時間：9:00～19:00
●場 所：旧白石市地方卸売市場 (福岡長袋字八斗時地内)
◎小十郎の郷 ☎22-0881 http://www.kojuro-sato.com

8. 小原いきいき直売所【11月末まで毎日営業】

- 販売日時：10:00～15:00
●場 所：小原材木岩公園内
◎小原いきいき直売所 ☎29-2760

俳壇

山家 弘子 選

城山のさくら吹雪の町にまで
通院に少し派手めの春の服
城山を望む沢端花朧
咲き切つて牡丹重たく崩れけり
薄日さす藪の深さよ落椿
朝日射す城山桜色増せり

歌壇

岩崎 聰之介 選

メークとよ春はよき香を漂わせ隣家のミヨ
ちゃん今朝よりお勤め
朝日差す庭に芽吹きが目立つ季土いじること
喜びとする
藤づるに這われて居たる藪椿ほどきてやれば
笑顔も咲かず
いも種を落とし終りて腰をそらす伸ばす足腰
しくしくと泣く
三日見ねば餡の色なるへソ大根蔵王嵐がかさ
小さくす
一群となりたる白鳥越冬の礼述ぶごと個々
に鳴きて去る
ふつくと炊けたご飯を見る度になんにもい
らない幸せ気分
前庭に亡姑の遺しし路のとう春の陽に輝る黄
緑の玉
四年目の初咲きうれしくクリスマスローズ呉れ
し友頼りに偲ぶ
山田 濱
いまだ慣れぬ声にさえずるうぐいすがうらら
なる春つれて来たりぬ
遠藤 舞

柳壇

四電 英夫 選

優しさはマントを脱がす春の風
騙されて少し利巧になりました
般若心経唱えし最中また余震
風乗せてルンルン気分春タイヤ
春一番値上げ値上げが吹き荒れる
デジタルに手こずる老いの日々
基礎値が不安で食べぬ春野菜
良薬は孫の便りと家族の和
ファミレスで女子会の宴盛り上がる

俳壇

評

一句目、寒さには頑なでも、暖かくなればマントを脱ぐ。厳しさよりも優しさが人の心を動かす。北風と太陽の寓話を思い出す。二句目、騙されて臍をかむ。でも、騙されたことは心の重荷となって付きまとうはず。騙すより騙される方が気が楽なのかもしれない。三句目、「心頭滅却すれば火もまた涼し」というが、収まらぬ余震には敏感になる。色即是空即是色。一喜一憂することなかれ。

柳壇

評

一句目、満開の桜も華やかだが、一斉に散る花も華やかである。風の吹く日は、桜吹雪となって町にまで花が降ってきた。花の名所の城下町が描けた。二句目、春になったので気分転換に少し派手ではあるが、明るい服を着て病院に行くことにした。前向きに生きようとする作者。三句目、福島県富岡町の美しく咲き誇る桜のトンネルが放映された。例年なら10万人が訪れて賑わうのだそうだが、原発事故で一人一人いらない。誰にも見てもらえない花が哀れである。白石も汚染されたが、掲句のように花見ができる幸せを感じさせる句。

市民文芸

朗読 聰之介 選

ランニングはじめたりけり山笑ふ 和田 游穂
コーラスを終へて急ぐや春灯下 大庭美智子
セキレイの尾羽根に春の風清し 寺崎 悦子
ケアハウス湯舟に浮かぶ紅椿 佐久間とみ子
評 一句目、満開の桜も華やかだが、一斉に散る花も華やかである。風の吹く日は、桜吹雪となって町にまで花が降ってきた。花の名所の城下町が描けた。二句目、春になったので気分転換に少し派手ではあるが、明るい服を着て病院に行くことにした。前向きに生きようとする作者。三句目、福島県富岡町の美しく咲き誇る桜のトンネルが放映された。例年なら10万人が訪れて賑わうのだそうだが、原発事故で一人一人いらない。誰にも見てもらえない花が哀れである。白石も汚染されたが、掲句のように花見ができる幸せを感じさせる句。

私たちはみんな、一日24時間、一年365日(時間に換算すると8,760時間)を老若男女平等に持つています。何かをしていても、何もしていません。時は黙々と同じスピードで過ぎていきます。楽しいことや興味があることをしている時、忙しく動き回っている時などは、時間の経過がとて速く感じますが、つらいことや我慢しなければならぬときなどは時間の経過が遅く感じます。サークル活動や友達との旅行などの時には、その行程での会話が弾み、楽しみにしていた場所や物をじっくりと観賞することなどに没頭していると、「もうこんなに時間がたったの?」と思う時があります。か。また、予定を立て込み次から次へと行動しなければならぬ忙しい時など、「えっ!」という時があります。もうこんな時間なの?」と思ってしまう時があります。その反面、人との待ち合わせや、耐え忍ばなければならぬ時などは、何回も何回も時計を確認しても時は進まず、1分がとて長く感じることがあります。特におなか空いている時。例えば、カップラーメンにお湯を注いで待つ3分間の長いこと。こんな風を感じるのには私だけでなく皆さんも同じです。時を刻む速さは全く同じなのに、「1日が24時間ではなくもつとあれば助かるのに」「こんな長い一日はないよ」などと、時の進む速さが全く違うように感じて、不思議に思ってしまう時があります。テレビのリポートなどで「ここは時間が止まったようです」というフレーズを聞くことがあります。昔の風景や雰囲気そのまま残っている場所を紹介する時によく使われます。あの表現は、何を指し示すのでしょうか。現在からかけ離れ、便利な現代社会とは異質の空間なのでしょう。同じ時間を過ごしてきたにもかかわらず、このフリーズが適しているのですから、不思議な感覚を覚えます。見た目だけではなくそこが醸し出すすべてが、「時が止まった」という魔法にかかったかのよう。現実味を帯びない状況なのでしょう。人間が持つ心の風景、心の触覚に触れるから、そう感じるのでしょう。皆さんもご存じの通り、「時は金なり」という諺があります。時間と金銭は貴重なものだから無駄に過ごしてはならないという意識ですが、年間8,760時間をどのように使用するかは各人次第です。無駄に過ごすか、有意義に過ごすか、できれば実のある過ごし方を心掛けたいです。今、私は一日が早く、一年が過ぎるのともっと早く感じています。無駄には過ごしていませんが、追われている感じがするせいも、もう少し時間が欲しいと思っています。皆さんはいかがですか? 今年は何年。例年より24時間多い年です。お互いに、その一日を有意義に過ごしましょう。しかし、常時においても、24時間すべてを使おうとせず、休むこと、眠ることも大事です。忘れずに心掛けてください。そこから真の充実が生まれるはず。味ですが、年間8,760時間をどのように使用するかは各人次第です。無駄に過ごすか、有意義に過ごすか、できれば実のある過ごし方を心掛けたいです。今、私は一日が早く、一年が過ぎるのともっと早く感じています。無駄には過ごしていませんが、追われている感じがするせいも、もう少し時間が欲しいと思っています。皆さんはいかがですか? 今年は何年。例年より24時間多い年です。お互いに、その一日を有意義に過ごしましょう。しかし、常時においても、24時間すべてを使おうとせず、休むこと、眠ることも大事です。忘れずに心掛けてください。そこから真の充実が生まれるはずです。