

## かみかみサラダ



今月は、給食で人気の「かみかみサラダ」をご紹介します。  
「かみかみ」という名前の由来は、「さきいか」を使っていることにあります。いかの旨味が味付けのアクセントになっていることも、人気の理由の一つかもしれませんね。

よく噛むことは、肥満やガンを予防したり、味覚や脳の発達を促進したり、胃腸の働きを助けるなどの効果があるとされています。

噛み応えのある食材を積極的に摂り、意識して噛んでみてください。

### 材料 (4人分)

- キャベツ…………… 1/8玉
- きゅうり…………… 1/2本
- にんじん…………… 1/5本
- さきいか…………… 15g
- 白炒りごま…………… 小さじ2
- 塩…………… 少々
- こしょう…………… 少々
- 酢…………… 小さじ1
- オリーブ油…………… 小さじ1/3

### 作り方

- ① キャベツは5mmの千切り、きゅうりは5mmの斜め半月切り、にんじんは3mmの千切りに切っておく。
- ② ①をそれぞれサッと茹で、流水で冷やして水を切る。
- ③ さきいかは長ければ、食べやすい大きさに切る。
- ④ 調味料をよく混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。
- ⑤ ②と③、ごま、ドレッシングを和える。

★野菜は、歯応えの残る程度に茹でてください。電子レンジで加熱しても良いです。

★ごまは軽く炒ると香りが出てさらにおいしいです。

問い合わせ先 共同調理場 (41) 0237

## さらに1世帯2冊まで！ プレミアム付商品券を追加販売

好評いただいている「みよたんプレミアム付商品券」を追加販売します。

前回の商品券を購入いただいた方を含め、全ての世帯で2冊まで購入できます。各世帯に申込書(往復はがき)を郵送しましたので、購入される方は必要事項をご記入の上、産業経済課商工観光係まで往復はがきでお申し込みください。

※はがきが役場に届いてから審査し返送するため、申請者の手もとに戻るまで3、4日程度かかります。あらかじめ、ご承知おきください。

- 対象者  
10月1日時点で、御代田町の住民基本台帳に登録されている方(世帯)
- 購入申込期間  
10月15日(木)～11月30日(月)※消印有効
- 商品券購入期間  
10月15日(木)～12月25日(金)(土日・祝日を除く)
- 販売時間・場所  
午前9時～午後4時(正午～午後1時は除く)  
産業経済課商工観光係(役場2階12番)窓口  
詳しくは、産業経済課商工観光係へお問い合わせください。



問い合わせ先 産業経済課商工観光係 (32) 3113

## 短歌・俳句の世界

「短歌の会」と「御代田風の道俳句会」、「五月舎」から寄せられた代表作品です。

### 短歌

コロナ禍と炎天禍には恐れしも  
芋掘りせねば大根時けぬ  
この秋は無性に「赤毛のアン」に逢ひたくて  
書架にてめくる黄ばんだページ  
夕暮るる白紫陽花のうらさびし  
はるかおぼろの父母偲ばれて

桜井みさを

桑原アヤ子

大池 講子

### 俳句

当期雑誌二字

#### 【御代田風の道俳句会】

露の世や色即是空風の声  
小夜更けて結ぶ白露は音も無く  
秋入日高空の雲炎上す  
静けさや虫の音のなか微睡みつ  
遠足や峠の茶屋の濁り酒

#### 俳句道場【五月舎】

凸凹に歌ふサロンや秋時雨  
白菊や閨の几帳に納まりて

#### 正岡子規の忌日

眼裏に横貌強し獺祭忌

甘諸握る尻餅の孫落暉抱く

北限の茶処：村上市の富士美園にて  
お茶カフェの点前に憩ふ十三夜

土屋 春雄

石川 政司

石川 弘美

荻原 和彦

井田 美乃

金沢 安子

柳沢 伸一

湯本みつる

堀篁 幸子

内堀 隆久

内堀 隆久

### 地域おこし協力隊御代田体験記

## 石川Report



### Profile

石川 実  
[出身]  
神奈川県 横浜市

皆さま、こんにちは！先日は近隣市町村の空き家相談会の視察に行ってきました。コロナの影響で新しい生活様式への変化を求められるなか、長野県は移住希望の相談が例年の何倍にも増えているそうです。相談に来ていた空き家所有者の皆さまも真剣にお話されていました。町でも空き家が多く見られます。空き家バンクの登録・掲載も随時行っていますので、ぜひお気軽にご相談ください！



Facebook

Twitter

Instagram

御代田町  
地域おこし  
協力隊  
二次元コード



町民の皆さまの  
安心、安全のために  
頑張ります！



- Q1 趣味は？  
自炊
- Q2 おすすめのスポットは？  
晴れた日の浅間山、地元諏訪地域の諏訪大社下社秋宮
- Q3 理想の人は？  
芯のある人
- Q4 これからやりたいことは？  
今は目の前のことで手一杯ですが、ゆくゆくは刑事課で働きたいです。
- Q5 まちづくりに一言  
お困りごと、相談等ありましたら、お気軽に御代田町交番までご相談ください。