

もり  
いっせい  
森 一生さん (6区)



法被姿がりりしい森一生さんは、和太鼓の勇壮な音色で町内外のイベントを盛り上げる「もせうしこがね太鼓」のメンバーです。夏の盆踊りや秋祭りの神輿渡御、お正月の祈願太鼓など、四季の移ろいを軽やかなばちさばきで彩る青年は「こがね太鼓の出番が増えるこれからの季節が楽しみ」と、目を輝かせています。

### 力強い和太鼓で祭事を盛り上げる青年

妹背牛のコメ農家に生まれ、今年3月に滝川高校を卒業生した森さんは、この春から実家の農業に従事。稲苗を育てるビニールハウスの温度管理やあぜ道の草刈りなどの仕事に汗を流しています。

和太鼓に興味を持ったのは、小学校低学年のころ。真剣な表情で太鼓を叩く母親の姿に「迫力があつてかっこいい」と思ったのがきっかけです。週に一度、年上のメンバーと総合体育館に集まり、先輩の叩き方を見て覚えながら腕を磨いています。

お気に入りの曲は、6月15日の戦没者追悼式の奉納行事で一曲目に披露した「いらくさ太鼓」。力強い和太鼓の音色を響かせ、聴衆から大きな拍手が送られました。

森さんは「本番は緊張するけれど、みんなの音がそろった時が気持ち良い。リズム感がついたし、優しい先輩たちとの会話も面白いので、今まで通り、こがね太鼓を楽しみたいです」と、話しています。

### 旬の野菜を上手に消費♪

## きゅうりとえのきの中華和え

#### 【材料】4人分

- きゅうり 2本 (200g)
- ★塩 ふたつまみ
- えのき 1袋 (150g) ~石づきを落として半分に切り、500wで3分加熱して冷ます
- ★減塩しょうゆ 小さじ1
- ★酢 大さじ1
- ★ごま油 小さじ1
- ★鶏ガラスープの素 小さじ1
- ★白すりごま 大さじ1

きゅうりを5mm厚さの斜め切りにし、太目の細切りにし、塩もみして15分おいて水気を絞る

★ボウルに  
混ぜ合わせておく



#### 【1人分の栄養価】

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食物繊維 (mg)	鉄分 (mg)	塩分 (g)
46	2.2	2.5	44	2.4	0.9	0.3

#### 【作り方】

・★の合わせ調味料が入ったボウルに、塩もみしたきゅうり・レンジ加熱して冷ましたえのきを入れ、和えてよく冷やす

詳しいレシピは妹背牛町ホームページに掲載 → 「フレッシュマートしんたに」でもレシピを配布中

