

食育

親子cooking

おやこクッキング

☆朝ごはんを食べよう!
朝ごはんは
元氣のもと! ☆



■ 1人分のエネルギー 48kcal

白菜とわかめのサラダ



【材料 1人分】

- 白菜……………75g
- にんじん……………20g
- きゅうり……………30g
- 生わかめ……………20g
- ねぎ……………5g
- しょうゆ……………小さじ1
- 酢……………小さじ1/2
- ごま油……………小さじ1
- すりごま……………小さじ1
- おろしにんにく……………少々
- さとう……………一つまみ
- 七味唐辛子……………適量

《 作 り 方 》

- ①白菜は細切りにしてサッと茹でる。(シャキシャキ感を残す)
- ②にんじんは細切りにして茹でる。きゅうりも細切りにする。
- ③生わかめは洗って食べやすい大きさに切る。
- ④ねぎはみじん切りにし、○印の調味料と合わせておく。
- ⑤野菜とわかめを④の合わせ調味料で和える。

さしま茶 新聞



~中山元成 特集号~

茶顛 中山翁

元成は明治になってから自宅に「製茶伝習所」を開き、お茶の栽培や製茶の指導に力を入れました。お茶の作り方を書いた「製茶略説」や「茶園栽培大意」などの本も出版しました。年をとってからは自分で「茶顛」と名乗っていたそうです。茶顛(ちゃてん)とは、お茶ぐるいという意味だそうです。元成は、さしま茶に生がいをささげました。

茶顛中山翁製茶紀功碑 (坂東中辺田)
中山元成の経歴を記し、その業績をたたえるために建てられた。



あしがき

ある日見たペットボトルラベルの「伝説」という言葉にとっても興味を持ったことから、おじいちゃんに住んでいる町には昔すごい人がいたんだな!!と思っ

たことがきっかけで中山元成という人を調べてみました。ききんで苦しむ人々を救うためにお茶の改良を望み、その技術を地域の農民たちに広め、地域全体が発展するように努力した人物です。そしてさしま茶を日本茶輸出第一号という伝説のお茶にしたのです。元成の努力によって、さしま茶は今も熱意のある後継者に引きつがれ、活気のあるお茶の産地と成っています。元成の郷土への思いは、今も変わらず引きつがれているのです。その思い、大切にしていきたいと思ひます。

黒内小 4年 今谷 百花