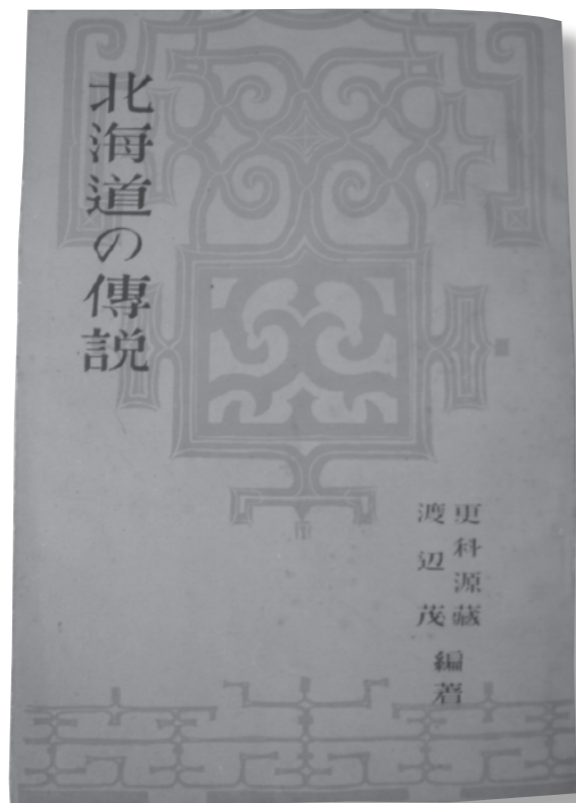


更科源藏(さらしなげんぞう)
●1904(明治37)年、弟子屈町熊牛原野(南弟子屈)に生まれ、1985(昭和60)年に81歳で逝去。東京麻布獣医学校を中退した後、尾崎喜八、高村光太郎に師事し、詩作を中心に郷土史、アイヌ文化研究など主に文学活動が続けた。
▶弟子屈町で所蔵しているさまざまな資料を紹介する。

著書の検印などに使
っていた自作のエゾ
シカ印



『北海道の傳説』

1950(昭和25)年から更科は、北海道立図書館の無給嘱託職員的身分で、図書館内にあった未整理の北海道に関する文献の整理をしていました。戦後間もないころで、そこには知里真志保(後に北海道教育学教授)、河野広道(後に北海道教育大学教授)など、無職の学者や文人たちも集まってきました。

更科は、アイヌの古老や父母から聞いていた北海道にある昔話や言い伝えを書き留めていました。しかし、北海道の博物誌を調べていくうちに、北海道内の伝説をまとめたものが欲しいと思います。更科は、大学などの研究者の誰かがそのうちまとめるだろうと考えていましたが、誰もやってくれないうちに高倉新一郎北海道大学教授が書齋と貴重な資料を貸してくれ、ことになり、自分たちがやることになってしまったのです。

編集作業においては、弟子屈時代からの詩雑誌の同人で釧路の渡辺茂も札幌に出ていたことから、更科がアイヌ伝説を、渡辺茂が和人伝説と、分担して北海道内の伝説に関する資料を調べ始めたのです。調べ始めると、資料のたくさんある地域とそうでない地域が出てきます。穴の開いた地域は、知里真志保らと道内の地名調査に出かけ

たときに集めるようにしていきました。

収集をしていくと、時代が下つてから伝説らしく創作されたものも出てきて、それら出所の分からないものは採用しませんでした。著書の阿寒湖周辺の伝説には、ヒシの実の「阿寒湖のマリモ伝説」は載せているのですが、その昔、観光バスのガイドさんが盛んに唱えている「恋マリモ伝説」(あるいは「セトナとマニペのマリモ伝説」)はありません。

『北海道の傳説』は、同じ題名と内容で柏葉書院、国有鉄道札幌地方営業事務所、日本国有鉄道旭川地方営業事務所から発行されています。当時の国鉄(現JR北海道)は観光事業に力を入れていたことから、北海道を旅するときの案内書にもなったのでしょう。この著書が底本となった著作権処理の怪しいダイジェスト本が、今でも道内の観光地の土産屋で売られているのを見かけます。

『北海道の傳説』は、その後も伝説の収集を続けて増補・改訂され、1954(昭和29)年に更科は『北海道伝説集―アイヌ編』、渡辺茂は1956(昭和31)年に『北海道伝説集―和人編』を、それぞれ単行本で出版しています。

野菜をもお〜つと食べましょう!

お手軽野菜料理レシピ

今回は、牛乳や乳製品を使った料理を紹介します。
牛乳は糖質(乳糖)、脂質、タンパク質、ビタミン、ミネラルが十分に含まれるバランスのよい食品で、その中に含まれるカルシウムは他の食品に含まれるものより吸収されやすいので骨の健康を保つのにオススメです。
また、糖質は腸内の有害な細菌の繁殖を抑え、便を適度な硬さにしてくれ便秘を防ぐ働きもしてくれます。
毎日コップ1杯(200cc)の牛乳を目安に取るようにしてみましょう。牛乳の苦手な方は、ヨーグルトやチーズもお薦めです。

チーズひじきシューマイ

【材料(20個分)】

- 豚ひき肉 150g
- 玉ネギ 小1個
- ひじき ふたつまみ
- でんぷん 大さじ1
- しょうゆ 大さじ1
- 塩・こしょう 少々
- ごま油 大さじ1
- シューマイの皮 20枚
- チーズ 70g



【作り方】

- ①ひじきはぬるま湯で戻し、水気を切る、玉ネギはみじん切りにする。
 - ②豚ひき肉と①、でんぷん、調味料を粘りが出るまでよく混ぜ合わせ、20個に丸めておく。しゅうまいの皮に包み、さいの目に切ったチーズを上のにせる。
 - ③蒸気の上がった蒸し器で10~15分くらい蒸す。
- ※シューマイの皮を細く切り、丸めた肉に付けても仕上がりがきれいになります。

野菜のミルク酢みそあえ

【材料(2人分)】

- 玉ネギ 中1個
- 乾燥わかめ ひとつまみ
- ちくわ(かまぼこ) 1本
- みそ 大さじ1
- 砂糖 小さじ2弱
- 酢 大さじ2
- 牛乳 大さじ1
- 練りがらし 少々



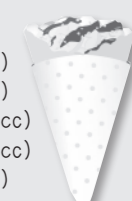
【作り方】

- ①玉ネギは薄切りにした後、水にさらして水気を切り、わかめは水で戻して水気を絞る。ちくわは小口切りにする。
 - ②酢と練りがらし以外の調味料と牛乳を混ぜ合わせたものを鍋に入れ、焦がさないよう、とろみがつくまで火にかけ水分を飛ばす。粗熱が取れたら、酢と練りがらしを入れ混ぜ合わせる。
 - ③①を②であえる。
- ※牛乳の代わりにスキムミルクを使うと短時間で作れます。
※いろいろな野菜やゆでた肉や魚にかけてもおいしいです。

そば粉のクレープ

【材料(10枚分)】

- そば粉 1/2カップ(50g)
- 小麦粉 1/2カップ(50g)
- 牛乳 1/2カップ(100cc)
- 水 3/4カップ(150cc)
- オリーブオイル(サラダ油) 大さじ1/2(6g)
- 焼き油 適量
- 野菜・ジャム・ケチャップ・ハム・チーズなど好みのもの



【作り方】

- ①そば粉と小麦粉を混ぜ合わせておく。牛乳と水、オリーブオイル(サラダ油)を混ぜ合わせたものを、ダマができないよう粉に少しずつ混ぜながら加え、滑らかになるまで混ぜる。容器にラップをかけ20分くらい寝かせる。
 - ②焼き油を薄く塗ったフライパン(ホットプレートを使う場合は140℃)に、生地をおたま1杯分を入れ、おたまの底を手早く回し丸く薄くのばす。(直径15~20cmくらい)
 - ③生地の手端がはがれてきたらひっくり返し、裏面をさっと焼く。好みのいろいろな具を巻いて食べましょう。
- ※甘い食材を乗せるとデザートに。乗せる具によってピザ風やお好み焼き風などいろいろ楽しめます。

調理実習のお知らせ!

- ▶日時/11月25日(金) 10時~13時
 - ▶場所/福祉センター2階調理室
 - ▶内容/1食分の野菜の目安量を知ろう!
(お手軽野菜料理のつくり方)
 - ▶定員/12人
 - ▶参加費/200円
 - ▶持ち物/エプロン、三角巾
 - ▶申し込み締め切り/9月27日(火)
 - 申し込み・問い合わせ先/役場農林課農政係 ☎482-2936(課直通)、または役場保健福祉課健康推進係(栄養士) ☎482-2935(課直通)まで。
- ※調理実習やレシピのことでご意見などありましたら、栄養士までご連絡ください。

長寿と長年の貢献に感謝

6人に100歳祝い状と銀杯を贈呈

平成23年度老人の日記念・100歳高齢者に対する内閣総理大臣からの祝い状と銀杯の贈呈が9月30日に行われました。今年度の対象者は、江上みしさんと千葉ユキさん、村田一枝さん、松岡しづ江さん、氏家トヨさん、松田マツノさんで、徳永町長から祝い状と記念品の銀杯が手渡されました。

これは、今年度中に100歳を迎える方々の長寿を祝い、多年にわたり社会の発展に寄与してきたことを感謝するとともに、国民が高齢者の福祉について関心と理解を深め、高齢者が自らの生活の向上に努める意欲を高めることを目的に、毎年行われています。



祝い状と銀杯を受け取る江上さん左