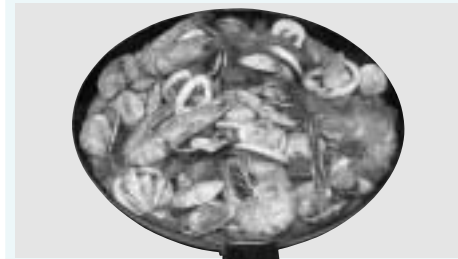


※掲載希望の方は、掲載希望月の前月5日までに、持参または郵送で秘書広報係まで。ただし月により締切りは変わりますので詳しくはお問い合わせください。

### おすすめ No.208 クッキング

#### パエリア



- ① えびは背わたを取り、いかは1cmの輪切りにし、貝は洗う。ピーマンは1cm角に切る。
- ② サフランはワインに漬けて色を出す。
- ③ オリーブ油大さじ2を熱しえび・いかを炒め、塩・こしょうをして取り出す。油を足してにんにく・玉ねぎを炒め、米を加えて透き通るまで炒める。スープ・サフランを加えひと煮する。
- ④ 上に魚介類・野菜類を散らしてオイルをかけ、10分程弱火で煮る。中央のオープンに入れさらに5〜6分焼く。くし型のレモンを添える。

**一言メモ**  
量が多いときは、炊飯器を利用してもよいでしょう。

- 材料 (6人分)**
- 有頭えび ..... 6尾
  - するめいか(胴のみ) ..... 1パイ
  - あさり ..... 300g
  - ピーマン(赤、青) ..... 各1個
  - トマト(1cm角) ..... 1個
  - 玉ねぎ(みじん) ..... 1/2個
  - にんにく(みじん) ..... 1片
  - 米 ..... 2カップ
  - スープ ..... 2カップ
  - 白ワイン ..... 大さじ3
  - サフラン ..... 小さじ1/3〜1/2
  - 塩、こしょう、オリーブ油、レモン



↑「イベント開催時は安いですよ」と鳥海さん



No.208

今回は、オープン10周年を迎えるJA上尾市「四季彩館」にお邪魔し、所長の鳥海進さんにお話を伺いました。

この日は平日にもかかわらず、開店時間前から新鮮な野菜や苗を求めて約50人の方が行列をつくるほどの盛況ぶりでした。

「このところ1日1,000人近くのお客さんに来場いただいて、本当にうれしいかぎりですよ」と所長。

「これから伊奈町はフルーツのおいしい時期を迎えて、桃、プラム、ソルダム、キャンベ

ル、梨、巨峰など活況の時期を迎えます。朝早く並んでくれるお客さんは目も肥えているし、いい商品を出さないといけないなど日々研究の毎日ですよ」と明るく語ってくれました。聞けば、ほぼ毎日商品は完売状態ということで、流通体制を見直し、午後からも新鮮な野菜を店頭並べることができるよう工夫することでした。

去る4月16日には北部の四季彩館アンテナショップもオープンし、新鮮な野菜を消費者のみなさんに安く提供したいと鳥海さんをはじめ、総勢14名のスタッフは張り切っていました。

みなさんもぜひ地産地消の新鮮な野菜を求めて活気あふれる四季彩館へおいでください。

**伊奈ダンスサークル**  
社交ダンスを習ってみませんか。初心者、経験者大歓迎。  
日時 日曜19時〜21時  
場所 武道館(伊奈中)  
会費 あり  
林田 721-2224

**手編みサークル**  
初心者大歓迎。  
日時 第1・3火曜9時45分  
場所 総合センター  
講師 田中孝明氏  
会費 あり  
林沼 090-3591

**太極拳**  
健康増進のため、あなたも参加しませんか。  
日時 火曜13時30分〜15時30分  
場所 県活  
会費 あり  
講師 鈴木貴子氏  
長澤 786-9948

**パンゆめグループ**  
できたてのパンを食べてみませんか。  
日時 第2もしくは第3木曜(月1回)9時〜14時  
場所 ゆめくる料理室  
内容 パンと料理を作ります  
会費 2,000円  
斉藤 722-0374

**夏ソフトバレーボール大会**  
日時 6月26日(日)9時  
場所 ゆめくる体育室  
試合方法 1チーム4名(家族チームでも可)  
参加費 2000円×参加人数(保険代、会場費等)

**参加しませんか**  
夏ソフトバレーボール大会  
日時 6月26日(日)9時  
場所 ゆめくる体育室  
試合方法 1チーム4名(家族チームでも可)  
参加費 2000円×参加人数(保険代、会場費等)

**籐を楽しむ会**  
体験(実費のみ)ができますので、ぜひご参加ください。  
日時 第2・4火曜9時45分〜12時  
場所 県活手芸制作室  
会費 月2,000円(入会)

### 5月は『赤十字運動月間』です

「PROTECTING HUMAN DIGNITY」  
守る人間の尊さを



5月8日は『世界赤十字デー』です。(赤十字の創立者アンリー・デユナンの誕生日)  
赤十字は皆様から寄せられた社資(活動資金)により、災害救護活動・国際救援活動・救急法等講習事業・血液事業・医療事業など様々な活動を展開しています。  
日本赤十字社埼玉県支部  
伊奈町分区

**今月の納税**  
◎固定資産税 第1期  
◎軽自動車税 全

## いな文芸

俳句・短歌大募集!

住所、氏名、電話番号を明記し、〒362-8517 秘書広報係まで

系遊に 抱かれ無口に なっている  
春一番 駿馬の背を 蹴つてゆく  
豆打ちの 鬼に出口を 開けおきぬ  
学校に 七段飾り 離かな  
丸く吹く 春一番や 新都心  
啓蟄と いう陣痛を 知らざりき  
防人の 竹ちし岬や 鳥帰る  
岩海苔を 掻く人ぼつり 岩になり  
木の芽吹く 筑波風の 峠道  
古稀なれど 無心に遠し 朧月  
手作りの お皿に書いて 梨の花  
今年また 刹那を生きて 桜かな  
菫雑炊 腹の中まで 春の香に  
春風が 百花の香り 運び来て 我がうたゝねの 頬を撫でぬる

奥山 雷火  
石井 美智子  
江原 睿一  
大野 興一  
成田 こと  
金子 功  
吉村 筑紫  
大西 定子  
河野 墨水  
今井 幸男  
塩崎 京子  
小島 昭子  
川村 愛子  
川田 富代子

**出かけませんか**  
第9回フォトクラブ  
彩友会写真展  
日時 6月4日(土)〜12日(日)9時〜17時(初日11時〜、最終日15時)  
場所 県活展示コーナー  
小島 721-5775

**募集します**  
フォークダンス  
月曜サークル  
初心者、経験者ともに歓迎。  
日時 5月23日(月)〜6月27日(月)の月曜(全6回)9時30分〜11時  
場所 下郷農村センター  
持参するもの うわばき  
会費 全6回で600円  
佐々木 721-5757

※なお、登録年会費1,000円別途負担  
申込 5月31日(火)までに渡辺 721-0135 または FAX 723-0226へ