

『谷五郎のはりまーるラジオ』 出演レポート

加古川のコミュニティ放送BAN-BANラジオ、播磨地域のよいところを再発見し、“はりま”を“まーるく”話題を取り上げる番組に、平山委員長がビジョンスポークスマンとして出演し、取り組みを紹介しながら地域への思いを語りました。

収録は1月11日(金)、パーソナリティの谷五郎さんのオープニングトーク、“阪神淡路大震災から18年、石巻(チーム神戸)から、ボランティアの経験を地元で生かすが課題である”と始まりました。

平山委員長は、東播磨地域ビジョン委員制度の設置、概要(理念・方向性・4つの将来像)を説明し、「第6期ビジョン委員会活動の取り組みは、80歳から若いひと(学生)までを巻き込んで地域のために役立ちたい。“自らやる”その中で、自分自身を磨いていきたい。東播磨で好きな所は、明石の魚の棚・高砂の“ふれあいの郷生石研修センター”。得意分野は、“ぐり石ネット”大きな石を野で支える小さな石になりたい。これからの展望は、地域活動を通じて地域のために活動できる舞台をつくっていきたい」と語りました。

谷五郎さんの掛け合いと突っ込み、アシスタント竹内明美さんの明るい進行に助けられ、臆することなく、ざっくばらんなトークで収録できたことが印象的でした。

放送日：平成25年1月から毎月第3金曜日昼の12時放送

(再放送は翌土曜日朝の9時放送) ※当面は9月まで放送予定

(島 久子)



料理にチャレンジ!

大根のあけぼのサラダ



コラム

東播磨地域で多く出荷されている野菜の一つに大根があります。大根にはたくさんの栄養価があり、「養生三宝」(白菜・大根・豆腐)と言われる食材の一つです。

ビタミンCやジアスターゼ(でんぷん消化酵素)を多く含み、タンパク質分解酵素、脂肪消化酵素も含んでいるとも言われ、肉や魚などと食べると消化を助ける働きがあります。葉の部分にはビタミンA・ビタミンC・カルシウムも多く含まれています。

【材料(4人分)】

大根(首~中央部分)・・・長さ4cm
 大葉・・・・・・・・・・・・8枚
 ソフトサラミソーセージ・・・8枚
 <ドレッシング>
 練り辛子・・・・・・・・小さじ1
 砂糖・・・・・・・・小さじ1
 エキストラバージンオイル・1/4カップ
 塩・・・・・・・・小さじ1/2
 酢・・・・・・・・大さじ2強
 こしょう・・・・・・・・適量

【作り方】

- (1)大根は皮をむき、厚さ2~3mmの輪切りを8枚作る。
- (2)大葉の軸は切り取り、水気をペーパーで取っておく。
- (3)大根を広げ、その上にサラミソーセージ・大葉の順にミルフィーユのように重ねる。
食べやすいように四等分に切りわけ盛り付け、最後にドレッシングをかけてできあがり。

【ドレッシングの作り方】

- (1)ボウルに練り辛子・砂糖・塩を加え、泡立て器でよく混ぜ合わせる。
- (2)(1)の中に酢を最初に加え、よくかき混ぜ合わせ、その後エキストラバージンオイルを加える。
- (3)(2)がよく混ぜたら最後にこしょうを混ぜ合わせる。

編集後記

2月17日の夢会議では、「東播磨 みんなのふるさとづくり」について、熱い討議が繰り広げられました。きらっとVisionも第2号を発行することができました。今回のテーマは、「連携」です。足し算より掛け算の方が、もっと大きな力を得ることができます。そこで、私たち広報委員は、いろいろな活動を広くお知らせすることで、より身近に感じていただき、ビジョン委員だけではなく、東播磨地域の皆さまとの連携で、より大きなビジョンの実現を目指します。

また、「東播磨には、こんなきらっと光る活動をしている方がいます」という情報もお知らせください。お待ちしております。(矢方 久美)

第6期広報委員会

代表 島 久子
 岩井 末枝
 黒崎 壽
 富木 攻
 長友 皓
 丸谷 聡子
 矢方 久美
 吉田 依子

編集・発行 東播磨地域ビジョン委員会・兵庫県東播磨県民局 平成25年3月発行

〒675-8566 加古川市加古川町寺家町天神木97-1 兵庫県加古川総合庁舎2階 ビジョン室

TEL/FAX 079-421-2289 【電話：月~金13:00~16:00(祝祭日除く)】