

かがやき  
サロン

新聞クイズ

NEWS  
PAPER



Q1 初めて新聞で広告された商品は  
なんでしょう？

- ① パン ② 薬 ③ ビール



答えは15ページ下にあります。

Q2 新聞は巨大なトイレットペーパーのような  
形をした、巻き取り紙を使って印刷します。  
この巻き取り紙1本の重さはどれくらいで  
しょう？

- ① 約500キロ  
② 約1トン  
③ 約3トン



未来に残すべき神奈川県  
の郷土料理  
けんちん汁

日本栄養士会 / 神奈川県栄養士会



【材料】(2人分)

- |           |     |            |       |
|-----------|-----|------------|-------|
| 木綿豆腐…………… | 40g | こんにゃく…………… | 30g   |
| 油揚げ……………  | 10g | 干し椎茸……………  | 2g    |
| だいこん…………… | 50g | だし汁……………   | 320ml |
| にんじん…………… | 30g | 塩……………     | 1.6g  |
| さといも…………… | 40g | しょうゆ……………  | 4g    |
| ごぼう……………  | 30g | 胡麻油……………   | 4g    |
| 長ねぎ……………  | 20g |            |       |

**POINT** けんちん汁は鎌倉にある建長寺の初代住職が野菜の残りを無駄なく使うために作った建長寺汁がなまって「けんちん汁」になったという説があります。僧侶の無駄をなくす精神は現在のSDGsに通じるものがあります。日本栄養士会は各都道府県栄養士会とともに、大阪・関西万博で「未来に残すべき和食」を提案しました。ぜひ日本栄養士会のホームページをご覧ください。

【作り方】

- ① 昆布、かつお節でだしをとる。干し椎茸はたっぷりの水で戻す。
- ② 野菜を食べやすい大きさに切る。
- ③ 鍋に胡麻油を入れ、だいこん、にんじん、ごぼう、こんにゃく、もどした干し椎茸を油が回るまで炒める。
- ④ ③に油揚げ、さといも、だし汁、干し椎茸の戻し汁を入れ野菜が柔らかくなるまで煮る。
- ⑤ 野菜に火が通ったら木綿豆腐を足し、調味する。
- ⑥ 火を止める直前に長ねぎを入れ、ひと煮たちしたら火を止める。
- ⑦ 汁椀に盛りお好みで七味などを加えてもよい。

○栄養価 (およそ1人分当たり)  
エネルギー 94kcal / たんぱく質 4.0g / 脂質 5.0g / 塩分 1.3g

◇スポンサーへの御礼

本誌の発行に際しまして、ご協賛くださいましたスポンサーのみなさまへ厚く御礼申し上げます。なにとぞ末永きご支援をお願い申し上げます。

かがやきだより横浜 編集委員

○ 瀬谷区 田口 計介	○ 泉区 八木 芳天	○ 栄区 生越 勝榮	○ 戸塚区 相原 克行	○ 都筑区 小島 幸次	○ 青葉区 小林 幸一	○ 港北区 田中 一男	○ 金沢区 水内 利博	○ 磯子区 吉澤 幸治	○ 旭区 山田 昭子	○ 保土ヶ谷区 高崎 隆紀	○ 港南区 淡路 伸勝	○ 南区 矢島 孝一郎	○ 中区 佐野 明男	○ 鶴見区 荒井 康夫	○ 緑区 橋川 茂子	○ 神奈川区 秋元 治	○ 西区 河村 正雄
-------------	------------	------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	------------	---------------	-------------	-------------	------------	-------------	------------	-------------	------------

○は189号編集委員

189号の「かがやきさんぼ道」は放送ライブラリー・ニュースパークです。8階にある視聴ブースで懐かしいラジオ、テレビ番組が視聴できます。9階は日本で一か所という「ニューススタジオ」でアナウンサー、リポーターの体験ができます。体験して何気なく見ていたニュース番組の見る目が変わりました。ニュースパーク(日本新聞博物館)で新聞のあゆみを見ていくと出来事をいかに正確に伝えられるかの難しさを感じました。日本大通りの公孫樹並木を散歩した後、楽しく体験し学べる場所です。おすすめです。(橋川記)

編集後記