

一人は万人のために  
万人は一人のために

10月19日現在  
組合員数 47,660人  
出資金 14億1,700万円

# からだくらし

発行所

広島医療生活協同組合

〒731-0121 広島市安佐南区中須二丁目19-6

TEL(082)879-8124 FAX(082)879-8182

機関紙編集委員会

ホームページ

www.hiroshimairyo.coop

組織部Eメール sosikibu@urban.ne.jp

9/25 (金)  
11/30 (月)

## 「生協強化月間」 取り組み中で一す!!



▲頭と身体をほぐして和やかな雰囲気です歯科地区スタート集会!!

### 組合員と職員協同の力で 広島医療生協を強く大きくしよっ!

いのちとくらしの危機が広がる中、地域住民のくらしを支え、  
つながりを紡ぐ医療生協の出番です。  
医療生協らしい地域包括ケア実現に向け、医療生協を強く大きくしよう!と始まった生協強化月間です。スタート集会や「せーの行動」いっせい訪問行動など各地域で元氣な動きが加速しています。

九月は、各地区  
主催のスタート  
集会の開催

九月十七日(木)の  
歯科地区を皮切りに  
十月十日(土)の東広  
島酒まつりでのスタ  
ート集会まで九地区

で開催し、組合員167  
名・職員67名の234名参  
加で行われました。  
今回のスタート集  
会では、組合員とベ  
ア職場が協同で訪問  
行動等の企画が計画  
されています。

頑張った  
「せーの行動」  
一五二名の仲間  
ふやし達成

「9/25～10/3  
200名の仲間ふやし」

行動では、組合員は  
地域に働きかけて87  
名の仲間を増やし、  
職場も患者などに積  
極的に働きかけて、65  
名の加入がありました。  
この間で合計152名の  
組合員加入がありま  
した。この取り組み  
の中で、家族加入か  
ら個人加入への理解  
が進みました。また、  
民主商工会など他団  
体との連携も強まり  
ました。

まちづくり  
活動を基本に

現在ほぼ全支部で  
「つながりマップ」づく  
りが進行中。自分達  
の支部の社会資源など  
を地図に落とし、今

健康なまちづくり  
へ向けて

健康づくり活動で  
は、健康チャレンジ(十  
月～十一月チャレンジ  
期間)を地域で500件、  
職場では310件、郵送  
で200件の合計で1000件  
を超えています。生協  
強化月間の残り期間  
も「健康で住みやすい  
まちづくり」に向けて、  
組合員と職員が力を  
合わせ取り組みます。



▲ふれあい地区スタート集会ではベア職場と息ぴったり

	年間目標	2015年10月15日現在	残り
仲間増やし	1,926人	827名	1,099人
	地域 469人	地域 180人	地域 289人
	事業所 1457人	事業 647人	事業所 810人
出資金	1億39,980千円	57,718千円	82,262千円
	地域 28,000千円	地域 20,524千円	地域 7,476千円
	事業所 111,980千円	職場 37,194千円	職場 74,786千円

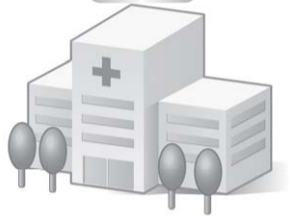
### 虹の旗

安倍自公政権は、九月十九日、国民の六割以上が国会での成立に反対という国民の世論に背いて、憲法違反の戦争法を強行可決しました。一方、戦争法成立と前後して、消費税が5%から8%に増税、二〇一七年四月からは10%に増税されます。アメリカと一緒に戦争するために、「金と人」が必要で、消費税は、税率を引き上げるだけで税収が確保できます。また、人件費が仕入れ控除できず、派遣会社など外注にするため、若者が職の安定を求め自衛隊に就職していきます。このことが、消費税は戦争税」と云われる根拠であり、戦争する国作りに必要なのです。安倍自公政権は、今後の経済成長が望めないとするや、8%に増税した時の付則第18条措置(消費税率引き上げにあつての措置)増税後の経済成長率で3%程度かつ実質成長率で2%程度をクリアしないこと、増税施行の停止を含めた所要の措置を講ずる)を自・公・民三党合意で無力化させ、マスコミを総動員し消費税10%への増税が当たり前のようになりつつあります。今こそ、「戦争法を廃案にし、消費税を元に戻し、将来的には廃止を」の声を上げるときです。

(T・F)



# 診療所だより



## 沼田診療所

沼田診療所は以前より、曜日毎の日替わり医師体制で診療を行って来ます。三月より水曜日の午後診療が無くなり、十一月からは火曜日の午後診療も無くなる予定で、これで午後の診療は全て無くなります。こんな厳しい診療状況の中、西原所長を中心

に職員が一致団結して頑張っている診療所です。高齢者中心の診療と健診と訪問診療をおこなっています。患者・組合員さんには健診はしっかりと呼びかけを行い二カ月に一回の日曜検査では仕事をされて、日曜日にしか健診で来院出来ない方の対応を

行っています。訪問診療も四〇件の患者さんを二人の医師で回っており、訪問看護やケアマネージャー等と連携して自宅で療養される方の支援をしています。デイサービスは定員十八名ですが、いつも満杯になっている状況です。三年前より患者会を



▲伴東けんこうまつりで職員と組合員さんと、健康チェックや肝炎ウィルスチェックなど行ないました

再び立ち上げようと検討会を重ね二年前より月一回お茶を飲みながらサロンをしています(ゲーム・体操・歌声等)。患者会の役員さんがそれぞれ担当を持ち色々な

アイディアを持ち寄り楽しい会になっています。今後に向けてはサロンから山歩きやグラウンドゴルフ等がサークルへなっていくと思います。今年、患者会役員さんから沼田地区では久々の理事

さんが誕生しました。今後地域の老人会の方とも交流を持っていきます。七月より、沼田診療所の近隣地域の組合員さん訪問を行い約三〇〇件回り、地域と診療所の



▲デイサービスでは、利用者さん・ボランティアさんと一緒に楽しく過ごしています

今後を考えていければと思っています。沼田診療所では色々な困難もありますが、診療・デイサービス・訪問診療・

訪問看護・入院(共立)等連携を取りながら患者・利用者・地域組合員に添えていきます。(事務長 名越 由樹)

## あすなる生協診療所

今年で二十一年目を迎えたあすなる生協診療所は内科・小児科を

標準しています。近年は小児科より内科の患者さんの割合が多くなっています。

りのおやつが好評です。また、新総合事業を見据えた取り組みとして、県生協連、近所にある生協ひろしまの



▲あすなる地区スタート集會に64人が参加

十月より井口所長の代診時には小林先生が診察に入られています。(内科のみ) 二階では

地域の組合員さんとは年に数回共同で様々な催しを行い交流を深めています。毎回井口所長が勝手に提案した企画が実行されます。「祝九州新幹線「5つ星」出光佐三」「指月布袋」ウ



▲指月布袋

エッジウッド」など多彩な催しをしてきました。興味のある方は是非一度あすなるへおいで下さい。所長が何故か熱く語ります。これから組合員に愛される診療所を目指していきます。(事務長 宗吉隆志)

### 10月 理事会だより

#### 医療生協らしい地域包括ケアをめざして

##### ◎私たちをめぐる情勢

海外で戦争をする国づくりを進める戦争法は強行採決となりましたが、今後も廃止・発動させない取り組みを粘り強くすすめます。

「医療介護総合推進確保法」の本格的な準備が進められています。苦難軽減のため、助け合いの精神を発揮し、患者・利用者へ寄り添った活動がますます求められます。

##### ◎下半期の重点課題

1. 新病院開設後の経営基盤を強固なものにし、長期計画後半の事業と運動の課題を達成します。
  - ・各事業所が立てた患者・利用者計画の達成
  - ・年間目標の超過達成
  - ・組織づくり目標(生協四課題)達成
  - ・第二歯科、津田診療所構想の方向性の明確化
2. 医療福・民医連を担う医師をはじめとする職員の確保と育成を旺盛に取り組みます。
  - ・2016年度研修医の確保
  - ・全支部、全職場での平和を守る学習
3. 医福食住の切れ目のない事業と3つの「つくろうチャレンジ」で医療福祉生協らしい地域包括ケアの実現をめざします。
  - ・東館事業の安定と発展
  - ・ふれあいセンター協同3階の事業計画の具体化
  - ・「つながりマップづくり」「居場所づくり」の拡大
  - ・支部分割の取り組み
  - ・今後のヘルパー事業の在り方の検討
  - ・健康まつりの成功と創立50周年企画の具体化
4. 日本国憲法のもと、社会保障と戦争をしない国を守り抜き、何よりもいのちを大切にします。
  - ・戦争法廃止をめざした活動の継続
  - ・無料低額診療事業の普及
  - ・原発被災者と原発ゼロの運動の強化
  - ・災害対策現地連絡会への結集と支援活動

#### 生協強化月間序盤の活動

##### ◎せーの行動(9月25日～10月3日)

152名の仲間ふやして強化月間に勢いをつけました。

##### ◎3つのチャレンジの取り組み

「いのちの章典実践交流会」で取り組みを報告します。

##### ◎中間の総括を月に月間後半へ

各地区で中間の総括をおこない目標達成に向けて月間後半の意思統一を図ります。

#### 9月の経営状況

9月は、経営剰余5,356万円の赤字で2ヵ月連続の予算未達成でした。事業収益は4億3,400万円でしたが、事業費用は経費・委託費が膨らみ、4億8,300万円となり予算超過しました。

予算達成した事業所は、6事業所に留まりました。

### 「清水先生を囲む会」日程変更のお知らせ

先月、「清水先生を囲む会」のお知らせを掲載しましたが、日程が変更になりました。安佐医学会の開催日と重なってしまったため、やむを得ず変更させていただきました。予定を組まれていた方には大変申し訳ありませんが、再度ご案内申し上げます。

■日時: 2015年11月28日(土) 午前10時～12時

■場所: ふれあいセンター協同 1階集會室

参加希望の方は、下記までご連絡ください。

《お問合せ・申込み》 協同診療所 ☎874-0455 (担当 藤代まで)





# 9月に成立した

## 「安保法制」の問題点

### ① 安保法制は立憲主義に反するって？

七十年前に戦争が終わって、もう二度と戦争はゴメンというのが当時の共通の思いでした。国際紛争の解決に武力は使わないと、戦争放棄の新憲法につながりました。



国がやるべきこと、国がやらないといけないことを定め、国民の自由や権利が侵害されないよう、権力者を縛るのが憲法です。選挙で多数派となった政府でも憲法の許す範囲でしか動けない、それが立憲主義です。安保法制で、日本に直接関係のない国際紛争に武力を携えて参加できるようにするので、元最高裁長官をはじめ、多

### ② 安保法制は国民を守るために必要？

くの人たちが憲法違反だと指摘しました。安保法制が必要という人でも、多くがまず憲法を変えるのが筋だと言います。憲法がやっつてはならないとしていることを、政権が勝手な憲法解釈で実行するのは、独裁政治です。言論の自由、医療や介護を受ける権利をはじめ、国民の権利が、勝手な解釈で次々に蹂躪されかねません。立憲主義の回復がどうしても必要です。

「最近の安全保障環境は大きく変容した」というのが安保法制の理由でしたが、北朝鮮や中国の脅威を挙げるものの、冷戦時代とどう違うのか説明はありません。変容したのは内閣の姿勢です。武力一辺倒は逆に危険です。現に米軍が軍事介入しているイラク、アフガニスタンなどでは、大元にある格差や貧困問題は解決されず、憎しみと報復の連鎖で泥沼化しています。武力で紛争は解決できないのです。

よつと後方支援するだけ」といつても、戦闘部隊への武器・弾薬・食糧等の輸送は紛れもない戦争行為です。武力で紛争に首を突っ込むと、相手からは攻撃の対象となり、殺し殺される関係になります。多くの国を敵に回し、日本国民が憎しみの対象となります。

一旦成立した安保法制ですが、これは廃止して、国際紛争の当事国間に素手で「まあまあ」と割って入る役割で、憲法九条の日本への世界の期待に応えねばなりません。

一旦成立した安保法制ですが、これは廃止して、国際紛争の当事国間に素手で「まあまあ」と割って入る役割で、憲法九条の日本への世界の期待に応えねばなりません。



日米の緊密な軍事協力が戦争を抑止するといいますが、自衛隊法の目的「日本を侵略から守る」を削除、日本が侵略されていなくても、海外の米軍に自衛隊が武器を携えて協力できるようにしました。「ち

一旦成立した安保法制ですが、これは廃止して、国際紛争の当事国間に素手で「まあまあ」と割って入る役割で、憲法九条の日本への世界の期待に応えねばなりません。

## 仲間の部屋 『ほっこり』できました。

南館1階(元メディカルフィットネス共立)の場所が始動しました。10月6日のお披露目会では、初めに手作りの看板の除幕式を行い、『ほっこり』の名付け親の山本治子さん(祇園支部)に賞状と記念品が尾野理事長から贈呈されました。多くの応募の中からダントツの票数で決定しました。その後、シャルウィコーラスでは、素敵な歌声に会場全体が和みました。そのあとは、70名もの来場者が思い思いにバザーやカフェなどを楽しんでおられました。

『ほっこり』は、11月から毎週月曜日に“ふれあいCaféにじいろ”が開始され、挽きたてコーヒーやジュースでゆっくりくつろげます。親子リズムや認知症カフェの計画も進行中です。皆さんも、ちょっと“ほっこり”しませんか？



▲名付け親の山本治子さん



▲素敵な歌声を聴かせてくださったシャルウィコーラスの皆さん

▶バザーもにぎわいました



▲七色の旗に彩られた旧病院

## 「ありがとう 広島共立病院旧館」お別れセレモニー

10月6日

三十七年もの間、地域の医療を支えてきた広島共立病院旧館が、この度取り壊されることとなり

ました。長年の感謝の思いを込めて、ささやかなお別れセレモニーを開きました。

職員・組合員合わせて七十五名が、旧病院との思い出を共有しました。

村田院長はじめ、広島共立病院立ち上げから関わってきた元職員、堀川さんや、看護師として病院と深くかかわってきた山本師長、そして広島共立病院名誉院長の丸屋先生の思いを青木先生が話してくださいました。また地域の組合員として利用し支えて下さった丸山さん・鈴木さんの話に、

参加者も領いたり驚いたり…。天候にも恵まれ、さわやかに見送ることができました。「ありがとう 広島共立病院旧館」



# 「声の箱」よい

—理事会事業所利用委員会—

## 【声】

ATMを置いてほしい。

## 【回答】

ご意見をいただきありがとうございます。銀行のATM(自動預け払い機)を設置するには、一日当りの利用者数など一定の条件があります。当院はこれをクリアしておらず現状ではATMの設置はできません。申し訳ございませんがご了承ください。なお、デビットカード(銀行キャッシュカードによる支払い)やクレジットカードはご利用いただけますので、よろしければこちらをご利用ください。カードによる支払いについてご不明な点がございましたら総合受付までお尋ねください。

(広島共立病院 総務課長)

# 子育てコーナー



～番外編～

## 《共立ひよこ保育園の風景》

### 秋刀魚をまるごと1匹食べたよ～

共立ひよこ保育園では「魚のまるごと1匹を食べる」給食の献立があります。年に4回ぐらゐのことですが秋には「秋刀魚」冬には「鰯」です。魚の身をほぐして食べる、骨を除けるなど経験してほしいなと食育計画で取り入れています。子ども達は経験を積み重ねる中で、「くさい～」「食べれん～」から、「骨をきれいに残せたよ～」「ここ苦い～」と思ったことをいっぱいおしゃべりしながら食べています。家庭で魚がまるごと1匹食卓にのることはありますか～(我が家で孫に秋刀魚を1匹出してみたいです)

(共立ひよこ保育園 園長:吉川 博子)



## 投稿募集中! 氏名(ふりがな)・住所・年齢・電話番号をご記入の上、下記へ

コメントだけでなく、絵手紙、写真、俳句、短歌、川柳など、ジャンルは問いません。皆さまからの意見、要望などをお気軽にお送りください。※投稿いただいた文章は、内容を変えずに、表現を変更することがありますので、ご了承ください。※本紙は広島医療生協ホームページに掲載されます。

※いただいた原稿などは原則お返ししません。メール:sosikibu@urban.ne.jp 郵送:〒731-0121 広島市安佐南区中須二丁目19-6 広島医療生協 組織部 組織部連絡先: TEL(082)879-8124 FAX(082)879-8182

## 川柳コーナー

編集委員会選 (第六十七回発表!)



日本晴 飛行機雲が 邪魔をする

伴 ポ ニ

古里の 車窓に消える 曼珠沙華

緑井 小杉 慶江

茅屋に 愛でる者なき 彼岸花

あさひが丘 尾崎 征生

ひろしまの 悪夢ふたたびかの地にも

(お見舞い申し上げます)

伴南 石井 妙子

歳重ね 思ひし事が 伝わらず

空田 暮子

気分だけ 還暦すぎても はつらつと

東広島 田原里依子

## 俳句



渡岡悠子選

馬追や灯の元に来て草の色

宇和田カズ子

青空のコスモス自由気ままかな

寺本 東子

一瞬の顔見せ雲間スパームーン

野田八代子

あなたいらぬお互い様の牛膝

磯道 一枝

キャンパスに赤の絨毯彼岸花

中村 絹枝

「安寧」の文字に向かいて秋思かな

安永道子

幾年の和みし友よ乱れ萩

竹本 旬子

華やいで敬老の日体育館

桑升 幸子

松茸や何年ぶりに卓かざる

河野美智子

## タテのカギ

【問題】タテとヨコのカギを解いてマスをつめてください。AからLまでの文字を並べると、あることばになります。それは何でしょう。

ヒント:冬將軍がやってくる

	A
	B
	C
	D
	E
	F
	G
	H
	I
	J
	K
	L

1		2	3		4	5		6
		7		8				
9				10			11	
		12	13			14		
15	16		17		18			
19		20			21			22
23				24			25	
	26				27	28		
29				30				



- ① お笑い芸人の芥川賞作家
- ② 橋脚の上にわたす長い角材
- ③ 苦あれば〇〇あり
- ④ スマホにとられて出番が減りました
- ⑤ 感謝を強要すること。〇〇にさせる
- ⑥ 人や物事を見下げる
- ⑦ 茶席やお供えによく使われる干菓子
- ⑧ 大みそかに食べる慣習があります
- ⑨ ストロベリー
- ⑩ 物が激しく触れ合う時に出る音
- ⑪ 成人までの人
- ⑫ 〇〇〇〇のお金をはたきまし
- ⑬ 充分以上に欲しがらるさま
- ⑭ 七十歳の別称
- ⑮ 妊娠や出産の女性に対する嫌がらせ
- ⑯ 恥ずかしくて会えないこと。〇〇〇〇ができない
- ⑰ かがりび花の名称もある鉢植の花
- ⑱ 物事に追い詰められて家を逃げ出すこと
- ⑲ 先の〇〇には王子様。後の〇〇には...
- ⑳ 四国愛媛県の焼き物で有名
- ㉑ 日曜NHK〇〇〇ドラマ
- ㉒ 空気の乾燥を防ぐ電気器具。〇〇〇器
- ㉓ 煮たり焼いたりしていないそのまま
- ㉔ めったにないめずらしい食べ物
- ㉕ まだ小さい子ども
- ㉖ キリスト教の書物
- ㉗ 和服を着たり着せてあげたりすること
- ㉘ 百年の〇〇も一時に冷めた
- ㉙ 〇〇の草鞋
- ㉚ 記号では「     」
- ㉛ 着服して自分のものにする
- ㉜ 〇〇〇〇の別称
- ㉝ 〇〇〇〇危うきに近寄らず
- ㉞ 長い経験から腕前が上がっていること

## みんなで協同の医療をつくる人材募集中!

医師・医学部の学生・医学部受験生のご紹介をお願いします。

お問合せ先 広島共立病院 後継者育成室

電話 082-879-1111 (代表)



- ◆ クイズ八月号の正解は、「五風十雨」でした。
- ① 配偶 ② 動 ③ 母屋 ④ 逆説 ⑤ 浮塵子 ⑥ 水練 ⑦ 清原深養父 ⑧ 蛇行 ⑨ 喇叭 ⑩ 禍福 ⑪ 紫雲出 ⑫ 傘寿 ⑬ 露呈 ⑭ 越南 ⑮ 我武者羅 ⑯ 青菜 ⑰ 一茶 ⑱ 樋口一葉 ⑲ 玻璃 ⑳ 那由他(なお、広辞苑では「多」他と両方あります)
- ㉑ 鹿威 ㉒ 貫徹 ㉓ 頒布 ㉔ 堪忍 ㉕ 竜胆 ㉖ 軒
- 正解者は五十人でした。
- 当選者(敬称略)
- 沖 恵美子(伴東)
- 湯浅 博明(中筋)
- 浜田香代子(毘沙門台)
- 井上 弘子(龜山南)
- 志賀 笑子(毘沙門台)
- ◆ ハガキに答えと住所、名前、年齢、職業、感想、近況を明記しお送りください。正解者には抽せんて図書カードをプレゼントします。
- ◇ 宛て先 〒731-0121 広島市安佐南区中須二丁目一九一六
- ◇ 広島医療生活協同組合
- ◇ 締切は十二月三十一日

# 心地よい小春日和に 組合員活動



## 『くらしの学校』開催!! 9/9 9/30 10/14

### — 大町支部 —



大町支部では9月～10月にかけて3回講座で『くらしの学校』を開催しました。

9月9日と30日は、古市公民館にて『老後のお金の管理』についての話や、転倒予防を取り入れた『健康維持体操』を行いました。

また、10月14日は旧共立病院南館 仲間の部屋『ほっこり』で『減塩食の学習と試食』を行い、「減塩食なのにおいしかった」との感想も聞かれました。

この3回講座で合計38名の参加がありました。中須支部の方や初参加の組合員さんもおられ、楽しく有意義な講座を終えることができ、うれしく思いました。  
(大町支部 ペンネーム：たっきー)

## “機関紙配布協力者”の皆さんと楽しく交流 9/29

### — 祇園支部 —



9月29日(火)、「からだとくらし」配布協力者のつどいを協同診療所で行い、8人が参加して配布の苦勞ややりがいなどをお茶とお菓子をつまみながら交流しました。

また後半は栄養士でもある協同居宅支援事業所の縄手ケアマネージャー手作りの「減塩おこわ」をいただきながら、「簡単に出来る減塩おこわ」のレシピなど、、、話に花が咲きました。(S・Y)

## 「戦争法案許さん」の熱気充満 9/15・16

### — 第29回日本高齢者大会in和歌山 —

第29回日本高齢者大会が9月15・16の両日、和歌山市であり、全国からのべ4,500人(広島県から31人、うち広島医療生協21人)が参加しました。

時あたかも国会は戦争法案の審議の大詰め。「戦争する国づくりノー」の熱気が充満した大会でした。記念講演で安齋育郎氏は「この高揚は新しい民主主義のはじまりだ」と強調。引き続き地元高校生の澆刺とした歓迎のタップダンスは、参加者に日本の未来を強烈に焼き付けました。

30回目の来年は東京です。多数の参加で文字通り節目の大会に盛り上げましょう。



## 東広島地区スタート集会in酒まつり 10/10

### — 東広島地区 —

酒まつり会場の一角にある我々の組合員センターで、「子どもゲーム」「健康チェック」「バザー」など、生協らしい活動や仲間づくりに取り組みました。

今年は、研修医、看護師、さらに本部4名の応援で安心の体制でした。子どもゲームでは、アニメキャラクターの折り紙が大人気で、バザーも毎年好評です。組合員さんの自主性・運営力を感じたスタート集会でした。

《つぶやき》

医療生協の活動を地域の多くの人に知ってもらい、小さな事業所を東広島地区に…と大きな希望を持っています。  
(東広島 花岡)



## クイズ回答 ハガキより

## 組合員の声

毎回ですが、頭の体操にととても良いと思っております。これからも楽しみにしております。ところで「セロリ」とはどんな字なのでしょう。 (あさひが丘 Y・O)

私はすぐ蚊にさされます。庭の草とりをする時は、長そで、長ズボン、首にはタオル、腰には蚊取り線香と完全防御していますが、必ずどこかさされます。何か良い方法ありませんか。(伴東 F・U)

以前は広島に住んでいましたが最近になって三次に転居しました。主人が事務所を開いたので、主人は共立病院に肝炎で受診し検査をしてもらっていましたが、三次の病院にうつりました。又広島に行った時はよろしくお願ひします。(三次市 A・N)

9月、中央公園であった「NO ABE NO WAR」の人文字づくりに参加しました。自分にできる意志表示をしました。(口田 T・I)

漢字クイズは難解ですが、答えが出ると達成感があります。100才まで頑張ってお答えを出したいです。(真亀 A・O)



苦味も少なく  
子どもにも好評!!

作ってみて!!

## 私の一品

No.8



## ゴーヤと玉ねぎの かき揚げ

### 今月のレシピ



### 【材料】

- ゴーヤ ……………200g
  - 玉ねぎ ……………100g
  - にんじん……………30g
  - 小麦粉……………大さじ4
  - 塩 ……………少々
  - 水 ……………大さじ1~2
- (調整しながら入れると  
まとまりがよくなります)

### 【作り方】

- ①ゴーヤを半分に切り、種をしっかり取る。
- ②ゴーヤを幅5~8ミリに切る。
- ③玉ねぎもくし形に切る。
- ④にんじんは、拍子切りにする。
- ⑤ゴーヤ・玉ねぎ・にんじんを混ぜ、塩を振り5分くらい置く。
- ⑥軽く水けを絞り、小麦粉をまぶす。
- ⑦中温の油で揚げ、最後に高温でカラッと揚げる。

\*今の時期、ゴーヤはなかなか手に入らないので、ピーマンに変えてもおいしいです。  
\*冷凍のホールコーンを加えると彩りもよく、子どもさんにも食べやすいと思います。

(県北支部 組合員)