



幸せごはん

～わが家の台所から～



鶏ひき肉と豆腐のつくね

うちやま えりな
内山恵里菜さん (辻の城団地)

わが家の食卓は、1歳半になる娘の葉湖が口に
するものを考えた食事メニューが中心。安心・安全の
食材や調味料にもこだわるようにしています。

母が私の離乳食として、野菜のスティックを与え
て味覚を育てたように、私も習
ってそうしています。おかげで
娘は好き嫌いせず、何でもおい
しそうに食べてくれます。

親しくしているママ友たちの、
おいしいレシピも参考にしてい
ます。



葉湖ちゃんと恵里菜さん

レシピ

【材料】

鶏むねのひき肉400g、木綿豆腐400g(1丁)、調味
料(酒大2、しょうゆ小1、塩ひとつまみ、すりおろした
ショウガ適宜)、大葉適宜、カボチャ、サツマイモ

【作り方】

- ①ボウルに豆腐と調味料を入れ、手でくずしながら
混ぜる。
- ②①に鶏むねのひき肉を加え、粘りがでるまで混ぜ
て、小判型(子ども用)に整える。大人用には刻んだ大
葉を加え、軽く混ぜ合わせてから形を整える。
- ③クッキングシートを敷
いた天板に野菜を一緒に
のせて、余熱なしでオーブ
ンで焼く。(230℃で20
分ほど)お好みでポン酢や
ケチャップを付けて。



大葉抜きの子も用つくね。大
人分と一緒に作って時短に。

わがまち散歩



公民館での定例会。皆さんの話も弾んで

れ、地区の連絡事項や行事の報告が
終わると、持ち寄った料理やお酒を
囲んで和やかな語らいの時間が始ま
ります。
長年、この地域で暮
らしてきた人たちの
絆を育んできた潮井神
社。境内や公園の美し
さもさることながら、
この場所を何より魅力
的にしているのは、杉
堂地区の皆さんのつな
がりの温かさではない
でしょうか。



公園内で生き
生きと育つバ
ショウの木

散歩の終わりに

潮井自然公園は休日になる
と家族連れや観光客でにぎわ
い、キャンプ場としても無料
で開放されています。
園内で目を引くのがバショ
ウの木。「この木を残してほ
しい」と、公園整備で土
地を提供された人の
思いが、大切に受
け継がれています。
ここにも温かい物
語がありました。
今回の出会いに、感謝。



わがまちMAP



国の天然記念物として指定された、かつての
潮井神社

益城の奥座敷、とも称される杉堂地
区の潮井自然公園。潮井水源から流れ
る清らかな水が園内を巡り、青々とし
た芝生に爽やかな潤いを添えていま
す。一帯には、先述の矢嶋桐子をはじ
め矢嶋家四姉妹の歩みを紹介する「四
賢婦人記念館」のほか、大型遊具やキ
ャンプ場も整備されています。
公園の奥に鎮座するのが潮井神社
です。熊本地震の際、境内に地表地
震断層が現れ拝殿が被災しました。
被災した拝殿は地区の皆さんによる
積み立てや寄付によって、地震のわ
ずか半年前に建て替えたばかりでし
た。地震の爪痕を今に伝えるこの場
所は、布田川断層帯の一部として国
の天然記念物に指定されています。

景観を守る 奉仕の心



地震から9年後、同じ境内の別の
場所に新しい社殿が建立され、人々
の新たな祈りの場となつていきます。
境内は隅々まで手入れが行き届き、
枯葉や雑草一つ見当たりません。暑
い日も寒い日も、一日も欠かすこと
なく境内をはじめ、園内の清掃を続
けているのが吉村博典さんと森川恭
一さんです。
「ここを訪れる皆さんに、気持ちよ
く過ごしていただきたい。そんな思い
で毎朝6時頃から約1時間、境内や公
園内の掃除を続けています。きれいに
なると自分の心もすっきりするとす
よ」と話す吉村さんたちの奉仕の心が、
清らかな景観を守り続けています。



美しく整備された潮井自然公園。休日には多くの人が訪れます。



①潮井神社の新しい社殿に「遷宮」が行われ
ました。②公園内で見つけた、子どもたち
のかわいい手書きの看板。③潮井神社の境
内は涼しくて心地良い。④境内や公園の掃
除を欠かさないという吉村さん

集落の絆育む 潮井神社

潮井神社では月に一度、地区の人
たちによる境内の清掃が行われてい
ます。その日集まった顔ぶれの中に
は、この散歩で出会った人々の姿も。
「ここは私たちが、こま／＼(小さい)
ころからの遊び場でした」昔は境内
の中に土俵があつて、子ども相撲が
行われ「よったよ」と皆さんは当時の
思い出をひもときます。
清掃後は公民館で定例会が開か



月に一度、地区の人たちは潮井神社の境内
の掃除に汗を流します