

**地**域おこし協力隊の掘永です。私が御船町に来て2度目の秋を迎えました。

中山間地では待ちに待ったお米の収穫が慌ただしく行われています。それに合わせ地域でも、秋の大祭などのお祭りが催され、地元の皆さんで寄り合い、私も楽しいひと時を過ごさせてもらいました。

皆さんも是非、秋を感じに吉無田に来てくださ〜い!



旬の野菜

レシピ

副菜

里芋田楽

今の時季から、冬に向かって美味しくなる里芋。里芋の主成分は、でんぷんです。他のいも類と比較して特に多いのがカリウムの含有量です。カリウムは体の中の多すぎる水分を排泄してむくみを予防したり、血圧を下げる効果が期待できます。また、独特なぬめりにも栄養が含まれています。じっくり煮含める煮物も美味しいですが、今回の田楽は短時間で出来る料理です。是非挑戦してみてください。



材料(4人分)

|     |      |
|-----|------|
| 里芋  | 400g |
| 厚揚げ | 2枚   |
| 味噌  | 大さじ4 |
| 砂糖  | 大さじ3 |
| みりん | 大さじ3 |
| 青のり | 適宜   |

栄養価(1人当たり)

|       |         |
|-------|---------|
| エネルギー | 265kcal |
| タンパク質 | 11.2g   |
| 脂質    | 9.4g    |
| 炭水化物  | 31.7g   |
| カルシウム | 204mg   |
| 鉄     | 3.0mg   |
| 塩分    | 1.9g    |

作り方

- ①里芋は良く洗い、皮付きのまま電子レンジにかける。柔らかくなったら上下を切り落とし、皮をむいて横半分に切る。
- ②厚揚げをお湯の中で茹で、温まったらお湯をきり、1個を4等分に切る。
- ③小さめの耐熱容器にAを全て混ぜ合わせラップをして電子レンジに1分かける。
- ④器に、里芋と厚揚げを並べ、その上に③の田楽みそをかけ、上に青のりをかける。

※レシピ提供は、町食生活改善推進員協議会「さわやか会」です。さわやか会は、住民の栄養と食生活を改善し、食育を推進することを目標に活動しています。

編集後記

▼今年も水越で行われた「秋の収穫祭」取材させていただきました。昨年のイガリンピックでは、撮影に夢中になり、イガが体に当たり、負傷した苦い思い出がありました。が、今回は、気をつけて撮影したので(笑)、イガに当たることなく、楽しい収穫祭になりました。

②

10月20日、熊本県児童発表大会が開催されました。県下11ブロックの地方大会から選ばれた23人の児童が素晴らしい語りを見せました。上益城郡代表として出場した、寺田俊太郎くん(御船小・6年)は堂々と発表しました。



第57回熊本県児童発表大会

