

おらが村の
農産物料理

おいしい焼きなす

熊野地区食生活改善推進員

インド原産の熱帯性植物なので、とても「寒がり」です。なすの肌の光沢や紫色は、アントシアニン的一种「ナスニン」という色素によるものです。「ナスニン」は、ポリフェノールの一種で、発ガンや老化を抑制する抗酸化作用が強く、眼精疲労にも効果があります。そのため皮ごと使いましょう。また、カリウムも多く血圧上昇を押さえる作用があり、生活習慣病予防にも効果が期待できます。



○焼きなす○

★材料★

- なす..... 2~3本
- 鯉節..... 適量
- 生姜..... 適量
- しょうゆ..... 大さじ1



★作り方★

- ①なすのガク（へたの周りにあるヒラヒラした部分）は焦げやすいので、キッチンばさみで切り取ります。
 - ②皮がむきやすいよう、縦に浅い切り込みを4~5カ所入れておきます。
 - ③竹串や箸で、なすのおしりの部分からまっすぐさして、水蒸気が逃げやすいようにして爆発を防ぎます。
 - ④グリルか焼き網で皮全体に焦げ目が付くまで強火で焼きます。
 - ⑤皮にこんがりとし焼き色が付いたら、箸で押して、へこんで水分がにじんできたら焼き上がりです。
 - ⑥熱いうちに皮をむきます。
 - ⑦鯉節、おろし生姜、しょうゆを回しかけていただきます。
- *冷めてからラップに包めば1カ月ほど冷凍保存できます。食べる時は自然解凍をして下さい。
*塩焼きなすは、焼き上がったなすに塩とオリーブオイルを回しかけます。甘みが引き立ち、飽きない味です。

たかやまの文壇

(文化協会短歌部)

(二十四年九月十四日)

役原の獅子舞終り涼風が

こがねの稲穂駆けぬけてゆく

相馬 昭典

常ならぬ酷暑の日照り重なりて

胡瓜も茄子も堅育ちなり

割田 良次

柔らかきうす紅色のねむの花

真夏の風にかすかに揺るる

高橋 浪志

水瓶の矢木沢の底ひび割れり

わが菜園の水やり忙わし

木村朝次郎

緑こき庭木にまじる秋桜

残暑の中に凛々しく咲けり

後藤 一哉

四年間鍛え競いしスポーツの

感動多き祭典終わりぬ

佐藤 重夫

敬老会招待通知受けとりぬ

もうそんな歳、嗚呼その歳に

小林 良教

胃ろうとはどうかくものかわからねど

病友管にて朝餉すましぬ

鈴木 秀知

こちら「3代目緑のふるさと協力隊」

こんにちは！第19期緑のふるさと協力隊の山井沙晶です！

今日は9月15日、稲穂が実り、黄金色の田んぼの風景がとーっても美しいです。

広報がみなさんの手元に届く頃は、殆どのお宅で稲刈りが終わっていることと思います。

9月の頭に協力隊の中間研修で東京に行って来ました。久しぶりに見る東京の景色は、本当に別世界だと感じました。高くそびえるビル群、人はうじゃうじゃいるけれど、みんな他人。すれ違っても挨拶しないし、そこから車がぬかるみにはまって動かなくなっても、アブに刺されても(まづアブなんていないけど)、誰も助けてくれないだろうなんてぼんやり考えていました。笑

東京では旬に関係なく一年中野菜が売られているし、建物が增えたり減ったりする位で他の景色は変わらないから、



殆ど気温でしか四季を感じられないなと思いました。

高山ではちよつと目を離したすきに、色んなことが変わってしまいます。いつの間にか「あの野菜が食べられなくなった!」とか、「田んぼの色が変わってる!」とか、数え切れないほどの季節の変化が見られます。

けれど以前、村長さんが「都市があつてこそその農山村、農山村あつてこそその都市」とおっしゃっていただいたのですが、その通りだと思いました。どっちが良いとか、悪いとかではなく、両方なくてはならないんだと。上手く言えませんが、私は高山村も東京も大好きです。

協力隊の任期も折り返し地点。今月も楽しく頑張ります

編集後記

「第1回カンタンを聴く会」がぐんま昆虫の森の矢島園長をお迎えし高山村で開催されました。秋の夜長は、やさしい虫の音が身近にきこえてきますが、日頃ゆっくり虫の音に耳をすます事は、なかなかできません。いろいろとせわしい世の中ですが、身のまわりのあふれる大自然を、たとえ少しでも堪能できる時間を見いだすことで、心身の癒やしにつながるのかもしれない。

◎