

おらが村の
農産物料理

こんにやくステーキの甘酢あんかけ

原地区食生活改善推進員

こんにやくは97%が水分と言われ栄養価はほとんどありませんが、グルコマンナンという食物繊維を含んでいます。グルコマンナンは腸内で体内の老廃物や毒素を吸収し排出する働きやコレステロールも吸収する働きもあります。



- ★材料★（2人分）
- こんにやく（手作り）…………… 200g
 - にんじん…………… 20g
 - ピーマン…………… 20g
 - 赤パプリカ…………… 30g
 - にんにく…………… 1片
 - 砂糖…………… 大さじ1
 - しょうゆ…………… 大さじ1
 - みりん…………… 大さじ1
 - ごま油…………… 大さじ1

〈作り方〉

- ①沸騰したお湯にこんにやくを入れ、茹でます。茹で上がったらざるにあげ、水気を切り粗熱を取ります。
- ②こんにやくの両面にななめの切り込みを細かく入れます。
- ③にんじん、ピーマン、赤パプリカはせん切りにします。
- ④フライパンにごま油半分を入れ、汁気を切ったこんにやくをソテーし、取り出しておきます。

- ⑤残りのごま油を入れ、スライスしたにんにくを炒め、③を炒めます。
 - ⑥合わせ調味料をフライパン⑤に入れ、中火にかけます。
 - ⑦ソテーしたこんにやくに⑥をかけていただきます。
- 「みぞ田楽」「こんにやくのきんぴら」にしてもおいしく食べられます。
- *こんにやくは低カロリーの食品です。他の食品で栄養価を補いながらいろいろな調理法で料理を楽しんでください。

たかやまの文壇

（文化協会短歌部）

（二十四年十二月十日）

沈みゆく夕日に映えて前山の

紅葉際立ち輝きを増す

割田 良次

稲作に一生捧げしその人は

毎年いつも一年生と

相馬 昭典

窓外の紅葉美し季来たり

昼蝕食みつつ妻と語りぬ

高橋武羅夫

真夜中に目覚めし母の夢なりき

逝きたる時よりはるかに若き

鈴木 秀知

健康に育ててくれし父母に

感謝をしつつ霜月となり

高橋 浪志

収穫の秋たけなわの里山の紅葉

色づき華やぎを増す

佐藤 重夫

日の暮れの早さにひとり驚きぬ

小豆を唐箕にかけている間に

小林 良教

口ずさみ踊りと歌に心寄せ

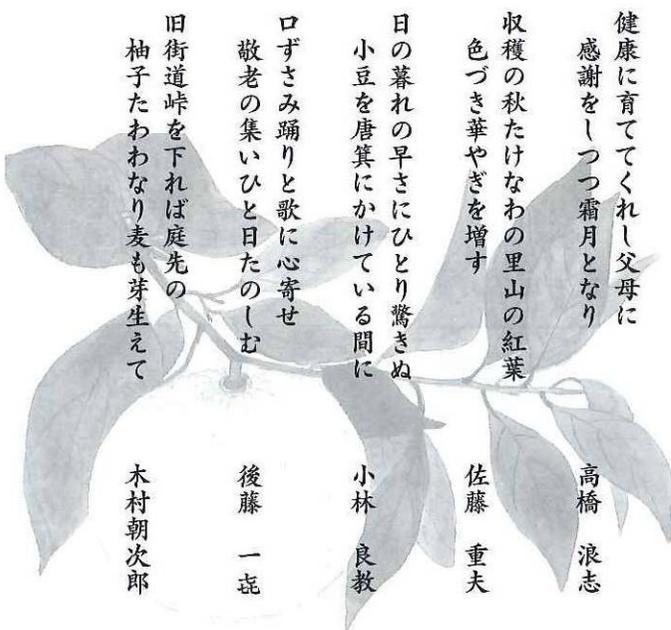
敬老の集いひと日たのしむ

後藤 一哉

旧街道峠を下れば庭先の

柚子たわわなり麦も芽生えて

木村朝次郎



こちら「3代目緑のふるさと協力隊」

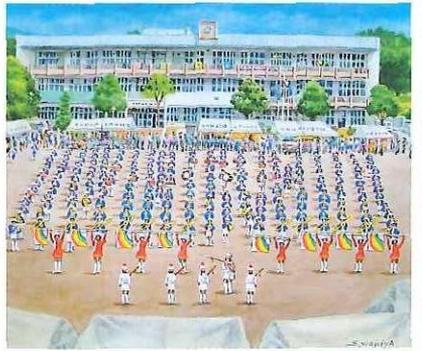
こんにちは！第19期緑のふるさと協力隊の山井沙晶です！
10月の中ごろから村のあちこちでこんにく掘りが始まり、私もお手伝いに行かせて頂いています。こんにく掘りは畑にしゃがんでいる時間が長く大変な作業ですが、生子や根を取る作業が楽しくていつも夢中になつてしまいます。(笑)

さて、11月10日、いぶき会館にて食育講演会が行われました。講師に野菜ソムリエの方をお迎えし、「健康と美をつくる野菜の魅力について」講演頂きました。中でも興味深かったのが、旬の野菜は旬の時期に食べた方がそうでない時期に食べるよりも栄養価が非常に高いというお話。トマトやきゅうり等の夏野菜はほてった体を冷やし、大根や白菜等の冬野菜は体を温める役割を果たしているんだそうです。季節に応じて、野菜は人間に有益な働きをしてくれているんですね。



肉魚などのタンパク質はなかなか摂れていません。バランスの良い食生活を心がけなければと思います。

もうじき今年も終わります。今年も例年よりずつと時間が経つのが早いです。最近はいなご獲りをしたり、干し芋を作ったりして生活を楽しんでいます。今ここでできないことを、やりきりたいと思います！



編集後記

11月5日、高山小学校開校30周年記念式典が行われました。私は6年生として1年だけ新しい学校で学びました。学校が木造校舎から鉄筋コンクリート造りの新しい校舎に変わり、東西小学校の統合で西小学校の同級生7名と一緒にになると共に新しい校歌を覚えるなど、子どもなりに嬉しさや恥ずかしさと緊張が入り交じり、懐かしく楽しい思い出です。