



ヒジキとインゲン豆のサラダ

(材料(2人分))
 乾燥ヒジキ 大さじ 3
 ジャガイモ 中 3個
 インゲン豆 5本
 ツナ缶 1個
 サラダ油 適量
 (ドレッシング)
 マヨネーズ 大さじ 1
 オリーブオイル 大さじ 1
 レモン汁 小さじ 1
 塩コショウ 適量

作り方

- ①水で戻したヒジキを3分茹で、ザルに上げて流水で洗い、しっかり水気をきる。
- ②ジャガイモは皮をむき、7mm厚のいちょう切りにし、油を熱したフライパンで片面3分ずつ蓋をして蒸し焼きにする。コップ半分の水を加えてもよい。
- ③インゲン豆をそのまま3分茹で、両端を切り落として5等分に切る。
- ④ツナ缶は、よく油をきる。
- ⑤ボウルに、ドレッシングを混ぜ合わせ、①～④を入れて全体を混ぜ合わせたら出来上がり。



6月の食材は、ヒジキとインゲン豆です。

愛南町では、ヒジキ養殖を推進しています。例年5月末にヒジキの収穫が終わり、6月に入ると乾燥ヒジキの加工作業が始まります。

インゲン豆は中南米原産で、17世紀半ばに隠元禅師(いんげんぜんじ)が中国から伝えたといわれています。

「♪ゆさゆさゆれる無敵の海藻～(愛南ぎょレンジャーの歌より)」のヒジキには、特にカルシウムと鉄分が多く含まれ、良質のたんぱく質(豆類等)とビタミンC(柑橘類等)との組合せにより、効率よく吸収することができます。「海と農」の名コンビを食べて、丈夫な体をつくりましょう。



編集後記

先日、ズボンのポケットに広報取材用のメモ帳を入れたまま洗濯してしまいました。命や家族の次に大事なメモ帳というわけではなく、内容が判読不能になっていたわけでもないのですが、今回で2回目(3回目かも)なので、今後はこのようなことがないように自らを戒めました。

必要な情報を収集するために、ヨレヨレになったメモ帳を最初から読み返してみると、いろいろな行事に出向き、人と出会い、その時々感じたことを書き込んでいました。そのアラビア文字のような走り書きの取材メモから、当時の感情が脳裏を去来し、この町は魅力満載の本当にすばらしい町だと改めて感じたのです。

さて、今月号にも取り上げていますが、篠山小学校の児童は篠山の自然を守る活動について学習し、活動しています。また、そのほかの学校でも、総合的な学習の時間などで、地元の事柄について調査・探求しているのではないのでしょうか。自らの住む土地を理解できる、一昔前にはなかったすばらしい機会だと思います。

物事を深く知ると、より愛着がわきます。子どもたちには、愛南町の魅力である美しい自然や温かい人情に多く触れてもらい、いつまでも愛南町を愛し続ける大人に育ててほしいものです。