



ヒオウギ貝とさつま芋のグラタン



(材料(4人分))
 ヒオウギ貝 12個
 さつま芋 200g(中1本)
 玉ねぎ 120g
 バター 10g
 とろけるチーズ 80g
 パセリ 少々
 【ホワイトソース】
 バター 30g
 小麦粉 大さじ2
 牛乳 2カップ
 コンソメ(顆粒) 小さじ1
 (キューブ 1/2個)
 塩・こしょう 少々

作り方

- ① さつま芋は皮をむき、1cm厚さの輪切りにして水にさらす。その後、ラップをして電子レンジで5分加熱する。
- ② 熱したフライパンにバターを入れてヒオウギ貝を軽く炒め、お皿に取り出ししておく。そのフライパンに薄切りにした玉ねぎを加えて焦げないように炒める。
- ③ 鍋に牛乳、バター、小麦粉、コンソメを入れてよく混ぜ、火にかける。焦がさないように混ぜながら、ホワイトソースを作る。とろみがついたら、塩、こしょうで味を調える。
- ④ グラタン皿に③のホワイトソースを少し入れ、さつま芋、玉ねぎ、ヒオウギ貝を入れて残りのホワイトソースをかける。とろけるチーズをのせて、230℃で余熱したオーブンで15分くらい焼く(オーブントースターで10分くらいでもよい)。最後にみじん切りにしたパセリを飾る。



10月の食材は、ヒオウギ貝とさつま芋です。

ヒオウギ貝は、黄・赤・橙・紫とカラフルな色が特徴です。真珠養殖の副産物として、養殖が始まりました。

貝類は、低カロリーですが栄養素は多く、特にタウリンが豊富です。疲労回復と生活習慣病予防にとっても効果があります。

一方長い歴史を持ち、戦後の食糧不足のピンチを救ったさつま芋は、今では食物繊維が多いヘルシーな食材として人気者です。町内では自家消費用として多くの家庭で栽培されています。

さつま芋には、エネルギーの基となる糖質、体調を整えるビタミンやミネラル、食物繊維などがバランスよく含まれています。特にビタミンCはでんぷんに守られていて、加熱しても壊れにくく、疲労回復・風邪の予防に効果があります。

食欲の秋ですが、食べ過ぎには注意して、ウォーキングでも始めませんか。

みかんいえろうからのお知らせ



平城小学校キャラクター
みかんいえろう

講演会のご案内
 ~河内晩柑を活用
 した産業活性化に
 ついて~

松山大学、愛媛大学の主催により「食品健康科学セミナー 河内晩柑の健康機能等を活用した産業の活性化」を開催します。ぜひご参加ください。

日時 11月1日(金) 13時30分~15時30分

場所 御荘文化センター

内容

- ・講演「河内晩柑果皮の中枢神経系に及ぼす作用について」
講師 松山大学薬学部 教授 古川美子氏
 - ・講演「河内晩柑果皮の免疫促進効果と抗アレルギー効果について」
講師 愛媛大学農学部 教授 菅原卓也氏
- ※講演終了後、河内晩柑の栽培に関する研修会を行います。

参加料 無料

問合せ 愛媛県南予地方局産業振興課産地育成室
TEL0894-28-6147

編集後記

取材を終えて家路についたのが午後9時頃になった日がありました。辺りは真っ暗です。車を運転していると、暗がりにヒッチハイカーがいるのを発見しました。路線バスの最終便も終わった時刻だったので困っているだろうな、と車を止めました。ヒッチハイカーは二人いて、そのうちの一人は明らかに外国人でした。「二人とも外国人で、話が通じなかったらどうしよう」と安易に車を停めた自分の軽率さを悔いしましたが、もう一人が日本人だったのでホッとしました。

話を聞くと、二人は、篠山中学校で英語指導助手を務める友人に会いに東京から来たそうです。翌日は、きれいな海を見るために高知県大月町の柏島に遊びに行くと言ってくれました。

せっかくはるばる東京から愛南町に来てもらっているのに、大事なお客さんが高知県だけを満喫して帰ってはいけないと思い、私は愛南町の魅力を会話の端々に盛り込みながら話すよう努めました。しかし、愛南町についての情報がゼロに等しい人たちに、町の魅力を数分で伝えることはとても難しいものだと実感しました。夏季オリンピック東京招致成功の立役者の一人、滝川クリステルさんに匹敵するほどプレゼン能力に長けていれば、観光客の引き止めに成功していたかもしれません。

自宅をはるか通り越し、旅人の望む場所まで送り届けた私の「おもてなし」は、彼らに通じたのでしょうか。

■編集・発行