



芋炊き

〈材料 (4人分)〉		
里芋	200g	
にんじん	40g	
鶏肉	80g	
ごぼう	40g	
板こんにゃく	40g	
薄揚げ	15g	
だし汁	2カップ	
A	薄口しょう油	大さじ1と1/2
	みりん	小さじ2
	砂糖	大さじ1と1/2
	ねぎ	15g

栄養価 (1人分)	
エネルギー	125kcal
たんぱく質	9.7g
脂質	5.1g
カルシウム	29mg
塩分	1.0g

作り方

- ① 里芋、鶏肉は一口大に切る。にんじんは、いちょう切りにする。
- ② ごぼうは、ささがきにして酢水につける。
- ③ 薄揚げは熱湯をかけて油を抜き、板こんにゃくは、茹でて短冊切りにする。
- ④ だし汁を煮たてて①～③を入れ、Aの調味料を加えて煮込む。
- ⑤ 具がやわらかくなったら器に盛り、最後に小口切りにしたねぎを散らす。



使用している愛南産の農水産物「里芋」

主成分はデンプン質で、加熱するとより消化吸収しやすくなります。カリウムは、いも類の中で一番多く、塩分を排出する働きがあり高血圧予防に効果的です。

愛南きものパル

ヒオウギパープルからのお知らせ

今回の「うみらいく海遊学」は「藻塩づくり」です。ぜひご参加ください!

うみらいく海遊学！
～藻塩づくり～を開催します

第3回「うみらいく海遊学」は、愛南町の隠れた特産品「藻塩」づくりです。古くから行われている海藻を使った塩づくりを体験してみませんか。

日時 10月18日(土) 9時30分～12時

募集人員 20人

(小学生以上。定員になり次第締め切ります。)

参加料 無料

場所 うみらいく愛南

申込み問合せ うみらいく愛南 TEL73-7120

編集後記

先日、あるイベントの一環で開催された愛媛県警察音楽隊のコンサートに行きました。そのコンサートでは数々の名曲が披露されましたが、フィナーレを飾ったのは町内小学校の校歌でした。校歌の歌詞は、その学校の体育館に掲げられていることが多く、そこで見た歌詞をなんとなく思い浮かべながら聴いていたのですが、改めて感じたことは、校歌は総じて歌詞がすばらしいということです。簡潔な歌詞に、その土地が持つ情緒などが凝縮されていることに気がきます。

『見よ見よ空を 大いなる空を 心豊かにたくましく 今日も伸びゆく 一本松の子 われら われら』。一本松小学校の校歌の1番です。私がほかの地域から一本松地域に移り住んで10年余り

しか経っていませんが、この曲を聴くと懐かしさすら覚えます。私自身が一本松色に染まりつつあるのでしょか。

愛南町も、町村合併による誕生から10年が経ちました。南宇和郡内ではありながら、それまでは別々の町や村だったため少なからずあった垣根のようなものも、今は感じることはありません。20年、30年と時を重ねるごとに、“一つのまち”として人と人とのつながりが強まっていくのではないのでしょうか。

四国の片隅の田舎町ですが、人情味あふれ、美しい自然に囲まれた愛南町。自分のふるさとは「愛南町だ」と、誰もが胸を張って言える町であり続けてほしいです。