



## さつまいもとりんごの包み焼き



〈材料 (4人分)〉	
さつまいも	120g
りんご	120g
砂糖	20g
塩	ひとつまみ
春巻きの皮	4枚
サラダ油	適宜

栄養価 (1人分)	
エネルギー	156kcal
たんぱく質	1.0g
脂質	8.0g
カルシウム	14mg
塩分	0.1g

食改さんの声  
さつまいもとりんごは、  
相性の良い組合せです。  
いしくいだけけます。  
春巻きの皮で包むのも  
ワットアイデア!!

### 作り方

- ① さつまいもは皮をむき、いちょう切り。りんごは皮と芯をとり、一口大に切る。
- ② 鍋にさつまいも、砂糖、塩、ひたひたの水を入れて煮る。芋がほどよく煮えたらりんごを加え、透明になるまで煮る。
- ③ ②が冷めたら、春巻きの皮で包む。
- ④ 多めの油をフライパンに入れて焼き上げる。焼き色がついたら半分に切って盛り付ける。



### 使用している愛南産の農水産物「さつまいも」

主成分はデンプンで、じっくり加熱すると一部が糖質に変わり甘みが増します。ビタミンC、ビタミンB1や食物繊維がたっぷり含まれているので美肌効果はもとより、便秘の改善などうれしい効果がたっぷりです。

愛南さばディナー  
ブリグリーンからのお知らせ



第2回  
うみらいくキッチン!  
～フィッシュ  
DE ディナー～  
を開催します

昨日は肉料理。今日は魚でしょう! 夕食に彩りを添えるメインディッシュに、魚介を使った洋風料理を作りませんか? 第2回うみらいくキッチンは、講師に「ナチュラル工房 la vita」の梁瀬誠一郎さんを迎え、おしゃれな洋風料理に挑戦! この機会にハイセンスなおいしい魚料理を作ってみませんか。

日時 11月9日(日) 10時～13時  
内容 魚のさばき方講習、調理、試食  
募集人員 12名(先着順。定員になり次第締め切ります。)  
場所 うみらいく愛南  
準備物 エプロン、三角巾  
参加料 500円  
申込み・問合せ うみらいく愛南 TEL73-7120

### 編集後記

秋は天候が良く、何をするにも適しているため「スポーツの秋」や「読書の秋」、「睡眠の秋」など様々な「〇〇の秋」という言葉があります。インターネットでランキングを見てみると、ダントツの1位は「食欲の秋」でした。「秋」を口実に、食欲が旺盛になっている方も多いのではないでしょうか。

この季節、愛南町ではビッグイベントが多く、「イベントの秋」ですが、今年は何とんでも「台風の秋」でした。台風18号、19号が2週連続で四国に接近・上陸したことは記憶に新しいところです。この2つの台風は大型で勢力が強く、しかも週末にかけて愛南町に接近したため、週末開催のイベントの運営担当

者は折る思いだったのではないのでしょうか。天候には恵まれなかったものの何とか予定どおりに開催できたということは、関係各位の思いが天に通じたのかもしれない。

10月初旬に開催された「JAZZ in 四国(愛南町)」も台風の影響を受けたイベントの一つですが、会場が変更されてでも開催されたからこそ、あのすばらしい演奏を体感することができました。取材でなければジャズに触れることはなかったかもしれませんが、来年以降、同様のイベントが開催されれば、ぜひ行きたいという気持ちになりました。入場券が少し高価なので、そのときのおサイフ事情にもよりますが、