



(材料 (4 個分))  
カキ 4 個  
めんつゆ (3倍濃縮) 小さじ 2  
ピザ用チーズ 40g

栄養価 (1 人分)  
エネルギー 57kcal  
たんぱく質 5.2g  
脂質 3.2g  
カルシウム 140mg  
塩分 0.8g

漁業者さんの声  
山・川・海の恵み  
と私たちの愛情で  
育っています。  
ぜひご賞味あれ!

## カキのチーズ焼き

作り方

- ① カキは殻から身ははずし、よく洗う。
- ② ①を殻に戻して、めんつゆ (1 個につき、小さじ 1/2) をかけ、ピザ用チーズをのせる。
- ③ 220℃に温めたオーブンで、10 分ほど焼く。



## 使用している愛南産の農水産物「カキ」

カキが養殖される御荘湾には、僧都川をはじめ 5 つの川が流れ込んでいます。山の栄養分が湾に流れ入ることから、カキの餌となるプランクトンが豊富にあります。また、温暖な気候により、愛南のカキは肉厚で潮の香りが濃く、絶品と評判です。

愛南さばきフェスタ  
ヒジキブラックからのお知らせ



第3回  
うみらいくキッチン!  
～郷土料理で  
おもてなし～  
を開催します

ユネスコ無形文化遺産に「和食」が登録され、世界的に和食が注目されています。一言で和食と言っても、それぞれの地域に様々な郷土料理として受け継がれていて、ここ愛南町にも昔から作られている郷土料理が数多くあります。食文化の伝統を引き継いでいくためにも、この機会に郷土料理を作りましょう!

日時 2月13日(金) 10時～13時  
内容 魚のさばき方講習、調理、試食  
募集人員 12人(定員になり次第締め切ります。)  
場所 うみらいく愛南  
参加料 500円  
申込み・問合せ うみらいく愛南 TEL73-7120

## 編集後記

愛南町誕生から10年という節目の年、2014年も終わりを告げ、新しい年のスタートです。広報誌の編集を担当して3年になりますが、日々が濃密で月日の経過がとても早く感じられます。

思えば、私の広報誌作りの始まりは前厄の年でして、2年目が本厄、3年目の2014年が後厄でした。厄年は、文字どおり災厄に遭いやすい年といわれますが、幸いにして、私には大きな災いも降りかからず、無事、今回の「厄」を終えられたように思います。取材の際に、町民の皆さんの笑顔や熱意をたくさんいただけたことが、この3年間の充実の要因だと、改めて感じます。

そもそも、平安時代からその風習があるといわれる「やく年」ですが、役割を担う年＝「役年」が起源であるという説もある

そうです。昔は、男性なら13歳頃に元服して大人の仲間入りをし、25歳頃には仕事の中心を担って42歳頃には現役を退いて隠居、女性の場合は19歳頃には出産して33歳頃には子育ても一段落する、といったふうに「やく年」は社会的な役割や生活環境が変わる頃に当たることから、「役年」と呼ぶとする説です。これから厄年を迎えられる方も、何かやりがいのある「役割」を担う年だと前向きに捉えることができれば、それほど心配することはないのかもしれない。

さて、新年はどのような一年になるでしょうか。2015年は、消防新庁舎が完成し、役場新庁舎建設も大きく動き出します。町民の皆様にとりまして、実り多くよりよい一年となりますよう、お祈り申し上げます。