



## ヒオウギ入りきんぴら

(材料 4人分)		
ヒオウギ貝	6個	
ごぼう	220g	
にんじん	50g	
すりごま	大さじ3	
A	濃口しょうゆ	大さじ1と2/3
	みりん	小さじ2
	だし汁	大さじ1
	砂糖	大さじ1と1/3
	酒	小さじ2
	塩	少々
唐辛子	1/3本	
サラダ油	小さじ2	

### 作り方

- ① ごぼう、にんじんはせん切りに、ごぼうは水に浸してあくを抜く。
- ② 唐辛子は種をとり、小口切りにしておく。
- ③ ヒオウギ貝は酒蒸しにして、黒いところを取り除き、食べやすい大きさに切っておく。
- ④ サラダ油を熱し、ごぼうを炒める。塩少々を入れ、にんじんを加えて炒める。
- ⑤ ④に火が通ったら、③のヒオウギ貝を入れて、唐辛子、Aの調味料を加える。
- ⑥ 最後にすりごまを入れる。

○食改さんの声  
ヒオウギ貝を中心に使用した産地ならではの美味しいきんぴらです。

栄養価(1人分)	
エネルギー	146kcal
たんぱく質	6.9g
脂質	5.9g
カルシウム	118mg
塩分	1.5g



### 使用している愛南産の農水産物「ヒオウギ貝」

ヒオウギ貝は、由良半島の波の穏やかな内湾で育てられています。紫や赤、黄色など色鮮やかな殻を持つヒオウギ貝は、愛南町が生産量日本一を誇ります。

## 食育アカデミー



### そもそも「食育」とは？

- ① 生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの
- ② 様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること

つまり、私たちの心も身体も「食」の上に成り立っているということです。

### 編集後記

8月も下旬になると、朝晩は少し過ごしやすくなりました。

とはいえ、日中はまだまだ日差しが強く、熱中症対策など、暑さへの備えは取材時も怠りません。

猛暑日が続く中、今年も町内で様々なイベントが行われました。中でも、内海地域と西海地域での、数年間途絶えていた夏祭りの開催は、地元へ熱気と活力をもたらしたのではないのでしょうか。

途絶えていたものを再開させる労力は並大抵のことではなかったと思いますが、夏祭りに参加された皆さんの生き生きとした表情が、“夏祭り復活”の大成功を語っていると感じました。



### 愛南町の世帯数と人口

平成27年8月1日現在

世帯数	10,706戸 (+5世帯)	●愛南町の高齢化率 <b>37.8%</b>
人口	23,255人 (-7人)	
男	10,933人 (-5人)	●10年前同月の人口 <b>28,212人</b>
女	12,322人 (-2人)	

※( )内は前月比