



○食改さんの声
昔から伝わる郷土料理で
す。もち米とサツマイモ
を使用した、昔、おばあ
ちゃんに作ってもらった
懐かしい味のお餅です。

〈材料 (25 個分)〉

もち米	3 合
サツマイモ	300g
あん	400g
きな粉	適宜
塩	小さじ 1 と 1/2 (7.5g)

栄養価 (1 個分)

エネルギー	113kcal
たんぱく質	3.5g
脂質	0.7g
カルシウム	14mg
塩分	0.3g

はがま餅

作り方

- ① もち米は洗い、1 時間程度水につけておく。
- ② サツマイモは皮をむいて薄切りにし、水にさらしておく。
- ③ 炊飯器に水気を切ったもち米を入れ、炊飯器の 3 合の位置まで水を加える。サツマイモ、塩を加えて炊く。
- ④ あんを 25 等分し、丸めておく。
- ⑤ 炊き上がったら、サツマイモをつぶしながらご飯とよく混ぜ合わせる。
- ⑥ ⑤を 25 等分して④のあんを包み、丸く形を整える。
- ⑦ ⑥にきな粉をまぶす。



使用している愛南産の農水産物「もち米」

愛南町では、ヒメノモチやクレナイモチという品種のもち米を生産しています。これらは粘りとコシが強いので、お餅や和菓子など加工用として利用されることが多いです。

食育アカデミー



「地産地消」とは？

地域生産地域消費の略語で、その地域で作られた農水産物をその地域で消費すること、また、その考えや運動のことです。

生産者と消費者の距離が近くなり、旬の食べ物を新鮮に食べることができ、地域の食材や伝統的な食文化への理解と継承が促進されることで、地域への愛着が高まります。加えて、輸送にかかる費用とエネルギーが抑えられるほか、地域経済の活性化や食料自給率のアップにつながると期待されています。

編集後記

「スポーツの秋」や「芸術の秋」など、様々な「〇〇の秋」という言葉があります。確かに秋は天候が良くて過ごしやすく、何をしても適していると感じます。

11月号を編集している期間中は、「JAZZ in 四国(愛南町)」や「スポーツフェスタ in 愛南」などのビッグイベントが開催され、取材にも力が入りました。私が取材するのは秋に限ったことではないのですが、印象深い取材が多かったため、私の秋は「取材の秋」でした。

皆さんの「秋」は、何の秋でしたか？「〇〇の秋」を口実に、おいしいものをたくさん食べたり、ご自分の趣味に没頭された方も多いのではないのでしょうか。

愛南町の世帯数と人口

平成 27 年 10 月 1 日現在

世帯数	10,685 戸 (-15 世帯)	●愛南町の 高齢化率 38.1%
人口	23,191 人 (-38 人)	●10 年前 同月の人口 28,125 人
男	10,906 人 (-10 人)	
女	12,285 人 (-28 人)	

※()内は前月比