



あいなん五目ごはん

作り方

- ① 米は洗い、ざるにあげて30分おく。
- ② ひじきはさっと洗い、ぬるま湯に約10分つけて戻す。干しいたけも同様に戻し、いしづきを取って半分に切り、せん切りにする。
- ③ かんぴょうは水で濡らし、塩少々をふってもみ、水洗いして細かく切る。
- ④ プリは2～3cm角に切り、濃口しょう油をふる。
- ⑤ ごぼうはささがきにして、水につけアク抜きをする。にんじん、油抜きをした油揚げを2～3cm長さのせん切りにする。
- ⑥ 炊飯器に①の米と調味料A、だし汁を入れ、②～⑤を入れて炊く。
- ⑦ 炊き上がったら全体をさっくり混ぜ、1.5cm長さに切った三つ葉の茎を散らす。

〈材料 (6人分)〉		
精白米	3合	
ひじき	5g	
干しいたけ	3枚	
かんぴょう	10g	
ごぼう	90g	
にんじん	60g	
油揚げ	1枚	
プリ	90g	
濃口しょう油	小さじ2	
だし汁	3カップ	
濃口しょう油	大さじ1と1/2	
薄口しょう油	大さじ1と1/2	
A	酒	大さじ2
	みりん	小さじ1
	塩	少々
	三つ葉の茎	少量

○食改さんの声
愛南産の海の幸、山の幸を使用した美味しい炊き混ぜご飯です。

栄養価 (1個分)	
エネルギー	348kcal
たんぱく質	9.7g
脂質	4.5g
カルシウム	41mg
塩分	1.8g



使用している愛南産の農水産物「ブリ」

ブリはスズキ目アジ科の魚で、成長に応じて呼び名が変わる出世魚です。モジャコ→ヤズ→ハマチ→ブリと変わっていきます。

愛南さむらいジャー
タイレッドからのお知らせ



うみらいく海游学!
～干物づくり～
を開催します

第4回「うみらいく海游学」は、この季節の強い北風が活躍する「干物」づくりです。その日に食べきれない魚が次の日も美味しく食べられる、昔からの知恵をぜひ体験してみませんか。

日時

1月30日(土) 10時～13時

内容

干物づくり

募集人員

15人(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

参加料 無料

申込み・問合せ

うみらいく愛南 TEL73-7120

編集後記

2015年が終わりました。毎月広報誌の締切りに追われる私にとっては、ひと月ひと月がとても短く感じられ、1年がまさに光陰矢の如く経過していく気がします。昨年も、取材を通して様々な人や出来事に出会いました。その度に感銘や刺激を受け、それらの出会い全てが私の財産であるように思います。

新しい年を迎え、どのような出会いが待っているのかと考えるだけでワクワクします。南予地域で開催される「えひめいよしの南予博2016」では、南予各地で趣向を凝らしたイベントが実施されることが予想され、また「愛顔つなぐえひめ国体」の本大会を翌年に控え、本町でもりハーサル大会が開催されるなど、例年以上に愛南町が盛り上がるのではないかと期待します。

町民の皆様にとりまして、2016年が実り多くすばらしい一年となりますよう、心からお祈り申し上げます。

■編集・発行

愛南町役場 総務課 〒798-4196 愛媛県南宇和郡愛南町城辺甲 2420 番地 TEL(0895)72-1211 FAX(0895)72-1214
<http://www.town.ainan.ehime.jp/>

愛南町の世帯数と人口

平成27年12月1日現在

世帯数	10,661戸 (-18世帯)	●愛南町の高齢化率 38.3%
人口	23,131人 (-28人)	
男	10,876人 (-16人)	●10年前同月の人口 28,057人
女	12,255人 (-12人)	

※()内は前月比