

江津食 津彩

江津の郷土料理や
四季折々の旬の食材を手軽に楽しめる
レシピ集を作りました。
ふるさとの味をお楽しみください。



あったかおろしそば

今回のレシピは、大根おろしの甘みと辛み、なめこのとろみがついた「あったかおろしそば」です。

そばは穀類の中でも、たんぱく質やビタミン類、食物繊維を豊富に含み、便秘改善や動脈硬化予防に効果が期待できます。具たくさんにすることで、一品でも栄養バランスが整います。

昔から大晦日に食べる「年越しそば」は健康長寿などの縁起をかついで食べるようになったといわれています。

【材料（4人分）】

▽ゆでそば 4玉▽卵 2個▽みりん 小さじ1▽砂糖 少々▽しょう油 少々
▽1/2▽油 適量▽にんじん 中1/8本▽なめこ 1袋▽大根 5cm▽ちりめんじゃこ 大さじ1▽小ねぎ 3本

★だし汁 4カップ▽塩 少々▽しょう油 大さじ2・1/2▽みりん 大さじ1▽砂糖 大さじ1

【作り方】

- ①鍋に★の調味料を入れ、ひと煮立ちさせる。
- ②卵を溶きほぐし、熱したフライパンに油をひき、厚焼き卵を作り、食べやすい大きさに切る。
- ③にんじんは飾り切りにし、茹でる。
- ④なめこはサツと茹でる。
- ⑤大根をすりおろし軽く水気を切り、④とちりめんじゃこを混ぜる。
- ⑥器に温めたそばを入れ、①をかけ、②、③、⑤と小口に切った小ねぎを盛り付ける。

編集部より

認知症に限らず、人と人が触れ合う時、体験した人ではないとわからないことがあります。人が一生の間に体験できるのは自分自身のことだけで、他の人と全く同じ体験はできません。できないけれど、それでもわかろうとする時、その姿が輝いて見えるのだと思いました。（坂根）

久しぶりの取材は、桜江いきいき祭り。そこで出会ったのが、福島県から出店した方々。桜江町から花の種を送る取り組みが縁で、来訪が実現しました。「いまだに漁業は試験操業だけ」「野菜の放射線量を測って食べる生活が分かれますか」。言葉の重みに、黙って聞くしかできませんでした。3・11はずっと続いています。（吉岐）

ごうつ防災メール
登録用バーコード



この広報紙は地球に優しい、石油をあまり使用しない
植物油インクを使用しています

