

HEALTHFUL TOWN IWAMI

毎月19日はしょくいく（食育）の日です。

★ 秋限定 今しかない 急げ～ ★



秋ですね。岩美の秋限定といえば、そう「マコモタケ」です。みなさんは、もう食べられましたか？ なんと私はひと足お先に9月の初め、マコモタケ料理試作会に参加させていただきました。今年は不安定な天候から、成長が遅くなっているようで、なんとか収穫できた貴重なマコモタケを使い、失敗の許されない試作がスタート。そんな緊張感の中でも、「あれも作ってみよう」とレシピが増えたりして、写真を撮る時に気付けば「マコモ膳」が出来るほどの品数になっていました。

今回はその中でもいち押しのレシピをご紹介します。

ところで、岩美町産のマコモタケは、9月下旬から10月下旬までと、本当に短い期間、まさに秋限定でしか出荷されないそうです。

みなさん、さっそくスーパーへレッツゴー！ 私達が試作した料理のレシピも見てくださいね。

マコモタケに関する情報は、今月号の17ページに詳しく載っています。ぜひそちらも読んでみてください。

■ マコモタケの中華風炒め ■

【4人分】

マコモタケ…………… 200g（正味）
豚バラ肉…………… 150g→食べやすく切る
人参…………… 80g→短冊切り
ピーマン…………… 2個→短冊切り
しめじ…………… 100g→ほぐす
サラダ油…………… 小さじ1
砂糖…………… 大さじ1
酒…………… 大さじ1
しょう油…………… 大さじ3
みりん…………… 大さじ1
赤唐辛子…………… 1本→細く輪切り
片栗粉…………… 大さじ1→2倍の水で溶く
ごま油…………… 小さじ2

【作り方】

- ① マコモタケは、長さ6cm・厚さ5mmの短冊形に切る。（存在感があるように切るのがポイント）
- ② 人参はレンジか茹でるかで、軽く火を通しておく。
- ③ フライパンを火にかけて温め、【サラダ油】を入れる。【ピーマン→マコモ→豚肉→人参】の順に加え、炒める。
- ④ 【豚肉】に火が通ったら、【酒】で味付けをする。
- ⑤ 【水溶き片栗粉】で全体にとろみをつけてから、最後に風味付けとして【ごま油】を加える。



★いち押し
「マコモタケの
中華風炒め」



私のお気に入りには、里芋との煮物。マコモは煮ることで、また違った食感が楽しめましたよ。

脳いきいき便り

福祉保健課

No. 6



松ぼっくりのフクロウ
濱田美江子（牧谷）

下駄履きで 夏のゆうげの 夕涼み
風さそう 窓の風鈴 良い音色
間食を 絶って微笑 診察日
飛魚が 舐先で飛ぶや 夏航路
此の陽光 居眠り誘う 昼食後
加藤 嘉美

高齢期からの健康づくり、また介護を受けながら、自然を見つめ・感じ、脳リハや身体リハに取組んでいらっしゃる方々からのメッセージをお届けします。

人権学習 シリーズ 66

【鳥取県研究集会に参加して】

去る8月6日（木）・7日（金）、鳥取市を会場に「人権尊重社会を実現する鳥取県研究集会」が開催され、本町からも約80名が参加しました。

1日目に行われた特別報告では、前田芳子（鳥取市）さんが部落差別に関わる体験を報告されました。

○ 差別は人間を否定するものです。「あちらの人は・・・」と、生まれた地域によって区別され、別の人間のように言われたときの悔しさ・悲しさ・無念さは計り知れないものでした。

同じ人間同士なのに根拠のない理由のもとに区別し、差別するという罪の大きさを考えさせられました。

○ 娘の結婚式に、相手方の親・親戚が参加しないということで、私たちも参加できず、自分たちだけで式をあげました。結婚式は娘たちにとって、一生に一度の晴れの式です。その式に出席してやれない寂しさは言いようがありませんでした。

相手の生まれた地域によって、我が子の結婚式にさえ参加しない理由は、世間体を考えてのことと思われます。世間体のためにどれほど多くの不幸がこの世に起こってきたかを考えさせられました。（人権教育推進員）