

食べて健やか

愛媛県栄養士会



郷土料理

親子で継承したい味

愛媛の秋の風物詩、「いもたき」。発祥は大洲市とされていますが、現在では県内のさまざまな地域へ広がり、秋の河原で鍋を囲む姿が見られます。西条市内でも加茂川、中山川の河川敷で、毎年多くの人が、いもたきを楽しんでいます。

いもたきで使用するサトイモは、親イモから子イモ、孫イモへと増えていきます。

め、子孫繁栄を示す縁起の良い食べ物とされています。いもたきは外で大勢で食べるだけでなく、家庭でもよく作られており、親から子へ継承したい郷土料理の一つです。

また、西条市で多く栽培

されている柿とキウイフルーツは、ともにビタミンCを豊富に含んでいます。ビタミンCには抗酸化作用や免疫向上などの働きがあります。水溶性で熱に弱い性質があるため、生で食べるか、調理時間を短くする

ことがおすすめです。風邪などが心配な季節です。しっかり食べ物から栄養を補給し、体の中から体力づくりをしていきましょう。
(滝本茜里)

△第3土曜日に掲載▽

★たい飯

【材料】＜2合分＞精白米2合、タイ100g、だし昆布10g、A（薄口しょうゆ大さじ1½、みりん大さじ½）、糸三つ葉適量

【作り方】①米を洗い30分置く ②炊飯器に①を入れ、ぬれ布巾で拭いた昆布を上置き、タイをのせる ③Aを入れ、水を2合の目盛りまで加えて炊く ④ご飯が炊き上がったら、タイと昆布を取り出す。タイの身をほぐしてご飯にまぜる ⑤茶わんに盛り、刻んだ糸三つ葉を散らす。

★いもたき

【材料】＜2人分＞サトイモ120g、厚揚げ120g、鶏もも肉40g、モヤシ80g、ゴボウ・ニンジン各40g、こんにゃく80g、B（濃い口しょうゆ小さじ2、薄口しょうゆ小さじ1、砂糖大さじ1、酒・みりん各小さじ½）、だし汁200cc、油適量

【作り方】①サトイモは塩ゆでし、皮を

むいて食べやすい大きさに切る ②ゴボウとニンジンはさがきにし、こんにゃくは一口大に切る ③鍋に油を引いて一口大に切った鶏肉を炒め、サトイモとだし汁を加えて煮る ④②とモヤシ、Bを加えて煮込む。

★柿のおろしあえ

【材料】＜2人分＞柿40g、ダイコン100g、C（薄口しょうゆ小さじ1、砂糖小さじ1、酢大さじ½、塩少々）

【作り方】①柿はいちょう切りにし、ダイコンはすりおろす ②①とCを合わせる。

★果物

【材料】＜2人分＞ミカン200g、キウイフルーツ80g

（1人分 エネルギー647kcal、タンパク質24.5g、脂質13.0g、塩分相当量2.8g）

県栄養士会ホームページ<https://www.e-dietitian.or.jp/>