



大豆うどん

〈材料 (4人分)〉	
うどん	540g
ジャコ天	40g
ごぼう	90g
干しシイタケ	6g
乾燥大豆	40g
葉ねぎ	適量
砂糖	大さじ3
濃口しょう油	大さじ2と1/2
塩	少々
だし汁	2と1/3カップ
(昆布・かつお・煮干し・シイタケの戻し汁など)	

作り方

- ① 乾燥大豆は、たっぷりの水に一晩つけておく。
- ② ①の大豆をやわらかくなるまで茹でる。
- ③ 干しシイタケは千切り、ごぼうはささがきにしてあくをとっておく。
- ④ 沸かしただしに②、③、ジャコ天を加え、砂糖、濃口しょう油、塩で味を付ける。うどんを茹で、冷ます。
- ⑤ うどんに④の汁をかけ、小口切りにしたねぎを散らして出来上がり。

栄養価(1人分)	
エネルギー	250kcal
たんぱく質	9.9g
脂質	2.9g
カルシウム	55mg
塩分	2.6g



調理員さんの声
愛南町の郷土料理です。
お好みで調味料の分量
や具材を変えて
ください。

使用している愛南産の農水産物「大豆」

大豆は「豆の王」とも呼ばれるように豆類の中でもタンパク質の含有量が最も多く、アミノ酸の組合せが動物性タンパク質に似ていることから「畑の肉」とも称される優れた栄養食品です。

愛南さばりパーティー
ヒオウギパープルからのお知らせ



第4回
うみらいくキッチン!
～魚の簡単
おつまみレシピ～
を開催します

新鮮なお魚は、「やっぱり刺身が一番!」と思われる皆様、毎回刺身では新鮮さがなくなってきませんか。第4回うみらいくキッチンでは、居酒屋「亀きち」(柏)の寺岡孝吉さんを講師に迎え、ひと工夫加えた「おつまみレシピ」をご紹介します。夕食の食卓にそっと添える一品を作ってみませんか。

日時 3月4日(水) 10時～13時
内容 魚のさばき方講習、調理、会食
募集人員 12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
準備物 エプロン、三角巾
参加料 500円
申込み・問合せ うみらいく愛南 TEL73-7120

編集後記

毎月20日前後になると、私はいつも頭を悩ませます。給料日前のお金のやり繰りのせいだけではなく、他ならぬ、この編集後記のために私は毎月思案に暮れる始末です。たかだか5～600字程度の文章で、たいしたことを書いているわけでもなく、いい文章を書こうと肩肘を張っているわけでもないのですが、日に日に創造力が衰えていく私には、なかなか骨の折れる作業です。

最近、ひとところ世間を騒がせた某作曲家のゴーストライターだった人物を、テレビのバラエティ番組などで見かけることが増えました。彼がテレビ番組等に出演することに対する賛否とは関係なく、彼の姿を見かけるたびに、不謹慎ながら、私の心

の中の「広報あいなん」に『ゴーストライター募集中』という見出しが躍ります。

冗談はさておき、この時期はインフルエンザが猛威をふるいます。病気などで数日間の休業を余儀なくされた場合に、仕事が滞って広報誌の発行が危ぶまれることは、常に私の心配の種です。(そのような心配は無用で、「ゴーストライター」ではなく、誰かが公然と代わりに作業を進めてくれるはずですが。)

なにはともあれ、病休などで、ゴーストライター疑惑が浮上したりしないよう、また、ほかの方に迷惑をかけないよう健康管理にだけは細心の注意を払いたと思います。皆様も、時節柄ご自愛ください。

■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/>