



食改さんからの声
ドレッシングには、血液サラサラ効果のある玉ねぎを生そのまま使用します。生野菜などにかけても美味しいです。



豚冷しゃぶの玉ねぎドレッシング

〈材料 (4人分)〉	
豚肉薄切り	200g
水菜	100g
きゅうり	50g (1/2本)
にんじん	30g (1/3本)
乾燥わかめ	4g
トマト	1/2個
〈玉ねぎドレッシング〉	
玉ねぎ	100g
酢	大さじ3
砂糖	大さじ2
濃口しょう油	大さじ3
サラダ油	大さじ1
しょうが	適宜
すりごま	適宜
塩・こしょう	適宜

栄養価 (1人分)	
エネルギー	231kcal
たんぱく質	34.2g
脂質	12.7g
カルシウム	52mg
塩分	2.3g

作り方

- ① 水菜は食べやすい大きさに、きゅうり・にんじんは細めのせん切りにする。乾燥わかめは水で戻し、トマトは適当な大きさに切っておく。
- ② 鍋に湯を沸かし、沸騰したら豚肉を入れて茹でる。火が通ったら豚肉を取り出し、氷水の中に入れ冷ましておく。
- ③ 器に水菜を盛り、豚肉、きゅうり・にんじん・トマト、わかめを彩りよく盛り付ける。
- ④ ③に玉ねぎドレッシング(下記参照)をかける。

【ドレッシングの作り方】

- ① 玉ねぎとしょうがは、それぞれすりおろしておく。
- ② 酢・砂糖・しょう油をよく混ぜ、①を加え、最後にサラダ油を加える。
- ③ 塩・こしょうで味を調べ、好みですりごまを加える。

使用している愛南産の農水産物「玉ねぎ」

玉ねぎには血液をサラサラにして、コレステロール値や中性脂肪値を正常にする働きがあるといわれています。栄養素を摂取することが目的であれば、生食がオススメです。

編集後記

新聞には過去2回ほど掲載されたそうですが、御荘長月地区の山中に、秘密の遊び場が誕生していました。その名は「長月夢の森」。森づくりに携わった方から取材依頼を受けて現地に行くと、驚きの光景が広がっていました。まず目に飛び込んできたのは、高さが5mほどであろうかと思われる「見張り台」でした。それは、地上から縄梯子を使い、櫓に上がるものです。そのすぐ横には、長さ約12mの「ジャンボ滑り台」があり、ベニヤ板などを材料にして作られています。山の急斜面を利用しているので、スリル満点です。少し奥に進むと、「吊り橋」や「滑車すべり」などがありました。「夢の森」に作られた遊具などは全部で12あり、ほぼすべてが子供たちの手作りだというから驚きも倍

増です。子供たちの作業中の苦勞や完成させたときの達成感を想像すると、私自身も自然と笑みがこぼれていました。

最近の子供たちは、携帯型ゲーム機の普及により屋内で遊ぶことが多くなっています。ときには、屋外にいてもゲーム機で遊んでいる子供を見かけることがあります。私が子供の頃の遊び場は、もっぱら屋外でした。当時の遊び場で得た知恵や経験は、私をたくましくしてくれたと思っています。

この「長月夢の森」を駆け回っていた子供たちは、大きな夢と財産を手にして、たくましくなっているのではないかと感じました。