



鶏肉とカブの牛乳煮

作り方

- ① 鶏肉は一口大に切る。
- ② カブは茎を2cmほど残して切り、きれいに洗って皮をむき縦2つに切る(カブの大きさによって縦4つに切る。)
- ③ ニンジン厚さ3mmの半月切りにする。ブロッコリーは小房に分ける。
- ④ 鍋にサラダ油を入れ鶏肉、カブ、ニンジン軽く炒め、塩・こしょう、酒を加える。
- ⑤ 一旦火を止めてからBを加え、再度火をつけて弱火で炒める。粉っぽさがなくなったらA、牛乳を何回かに分けて加え、溶き混ぜながら中火で約15分煮る。
- ⑥ ブロッコリーはたっぷりの熱湯でゆで、水気をしっかり切る。
- ⑦ カブが柔らかくなったら、塩・こしょうで味を整える。最後にブロッコリーを鍋に入れる。器に盛り、きざみパセリをふる。

○栄養士の声
カルシウムの多い牛乳と加熱すると甘みが増すカブの相性は抜群です。寒くなった季節に食べてほしい一品です。

栄養価(1個分)	
エネルギー	398kcal
たんぱく質	22.8g
脂質	25.2g
カルシウム	154mg
塩分	1.5g

〈材料(4人分)〉	
鶏もも肉	350g
小ぶりのカブ	8個
ニンジン	1/2本
ブロッコリー	1/3房
サラダ油	大さじ2
酒	大さじ2
A {	コンソメの素 1~2個
水	2カップ
牛乳	2カップ
B {	バター 大さじ2
小麦粉	大さじ2
パセリ	少々
塩・こしょう	適宜



使用している愛南産の農水産物「カブ」

淡色野菜である白い部分は、ビタミンCや消化酵素のジアスターゼが豊富に含まれます。葉の部分は緑黄色野菜なので、捨てることなくの逸品です。

食育アカデミー



愛南町における「食の記念日」

愛なん食育プランで定められた「食の記念日」です。これからも、積極的に食育活動に取り組みましょう。

- ・ととの日 …… 毎月10日
- ・愛南〇〇カレーの日 …… 毎月19日(食育の日)
- ・カミカミの日 …… 毎月30日
- ・地産地消の日 …… 毎月第4の金・土・日曜日



編集後記

今月号では、11月3日の秋祭りでの各地の盛り上りを写真で紹介しています。今年も取材で町内各地区を巡回しなければならないハードスケジュールでしたが、牛鬼の表情、鹿舞いの歌詞や旋律、また唐獅子の天狗の語りの抑揚など、地区ごとの違いを楽しみながら1日を過ごしました。

今年は事前に「愛南町の文化財」という冊子を読んで、町指定無形民俗文化財に指定されている「家串の荒獅子」や「城辺上組八鹿踊り」など、その伝承のルーツについて学習しました。歴史的背景に思いを馳せながら少し違った観点で見学することができたので、機会があれば更に広く深く調べてみたいと感じました。

最近ではケーブルテレビで町内の祭りの様子を視聴することができるので、皆さんも新鮮な発見が多いのではないのでしょうか。

愛南町の世帯数と人口

平成27年11月1日現在

世帯数	10,679戸 (-6世帯)	●愛南町の高齢化率 38.2%
人口	23,159人 (-32人)	
男	10,892人 (-14人)	●10年前同月の人口 28,083人
女	12,267人 (-18人)	

※()内は前月比

■編集・発行