



今月の食材 さつまいも

さつまいもがとってもおいしい時期ですね♪ さつまいもには美容・美肌に効果があるビタミンEとC、ガン予防に有効なミネラル分も豊富です。また、整腸作用があり便秘解消やコレステロール値の削減にも役立ちます。ただし、糖質も多く含まれていますので、たくさん食べると肥満の原因になりますので注意してください。

作り方

- ① さつまいもは皮をむいて5mm幅ぐらいの薄切りにし、水にさらす。
- ② ①のさつまいもの水気をよく切り、耐熱容器に入れてラップをかけ、電子レンジ(600w)で5~6分加熱する。
- ③ オープン用の耐熱皿にさつまいもの半量を並べ、上から塩、こしょう、ナツメグ・パルメザンチーズ大さじ1くらいをふる。
- ④ さらにその上に残りのさつまいもを並べ、塩、こしょう、ナツメグを振り、生クリームをかける。表面に残りのパルメザンチーズをふる。
- ⑤ 210℃ぐらいのオープンで20~25分、表面にこんがりと焼き色がついたら出来上がり。

簡単☆さつまいもとチーズのグラタン

材料(2人分)

さつまいも	300g
パルメザンチーズ(粉チーズ)	大さじ3
生クリーム	1/2カップ
塩	少々
こしょう	少々
ナツメグ	少々

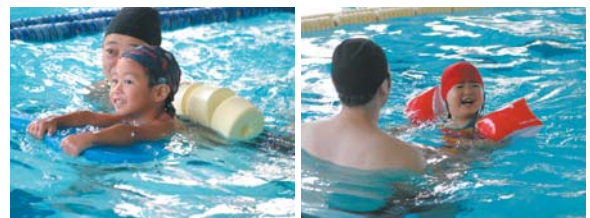
■栄養価 (1人あたり)		エネルギー	442kcal
・たんぱく質	5.4g	・脂質	24.6g
・炭水化物	48.9g	・食塩相当	0.2g

今月のMYベストショット

今月は取材先で出会った笑顔をご紹介します。空気も澄んで気持ちいい季節になりました。きれいな空、美しい花、美味しい食べ物、そしてスポーツの秋…みなさんは秋を満喫してますか？

あなたのイチオシ写真、おもしろ写真を送ってください。
※応募方法等は、なんぶSANチャンネルまで

<TEL>0859-66-3331 <メール> nanbusan@town.nanbu.tottori.jp



しあわせスイムフェスティバル(写真上) 会見小稲刈り(写真下)

南部町には薪ストーブを購入し設置された方に、購入費用の一部を助成する制度があります。薪のある暮らしを想像してみよう。



薪が活躍する季節も間近です

「一昨年からは薪ストーブ生活を始めました。アメリカには「薪は三度人を温めてくれる」ということわざがあるそうです。一度目は「薪を集めたり、薪割をすることで体が温まる。」二度目は「薪を燃やすことで心と体が温まる。」三度目は「薪ストーブに集まる人たちの憩いの空間の温かさ。」

自分もそうですが、忙しい現代においては「心を温めてくれる」の比重が高くなってきているようです。自分でも薪ストーブを使用してみよう、ことわざ以上にいろいろな温めてもらったような気がします。



春夏秋は冬を待つ季節
産業課課長 仲田憲史