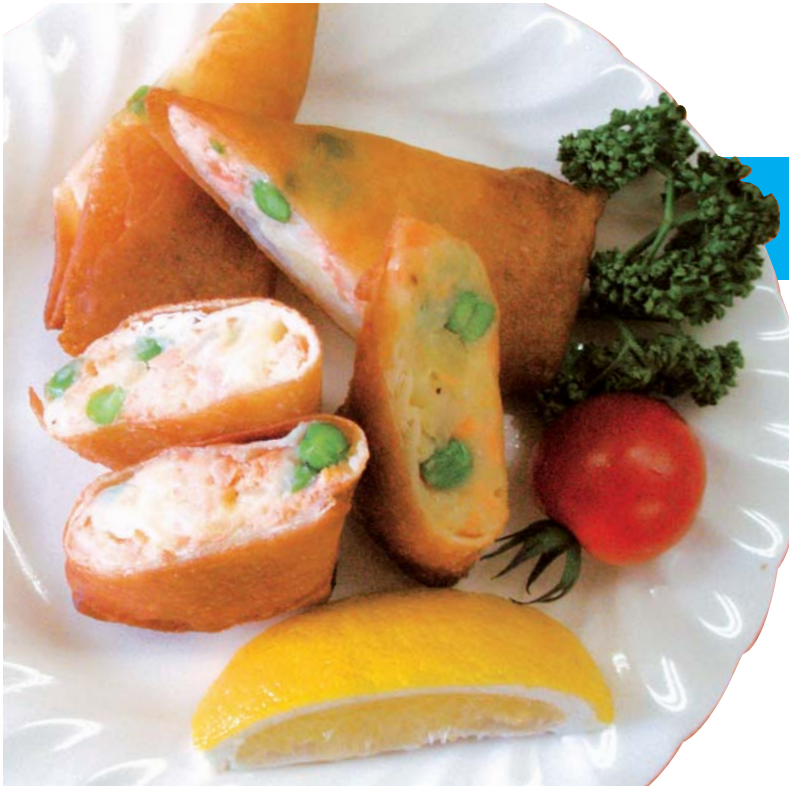




## 旬のおすすめレシピ

南部町食生活改善推進協議会

### じゃがいものパリパリ春巻き

材料（4人分）

- |          |             |         |      |
|----------|-------------|---------|------|
| ・じゃがいも   | 300g        | ・玉ねぎ    | 1/4個 |
| ・甘塩鮭切り身  | 1切れ（80gくらい） |         |      |
| ・グリーンピース | 50g         | ・春巻きの皮  | 6枚   |
| ・溶けるチーズ  | 50g         | ・マヨネーズ  | 大さじ4 |
| ・揚げ油     | 適宜          | ・塩、こしょう | 少々   |

■栄養価（1人分あたり） エネルギー 299kcal

- |        |       |        |        |     |       |
|--------|-------|--------|--------|-----|-------|
| ・たんぱく質 | 11.3g | ・脂質    | 16.1g  | ・塩分 | 0.57g |
| ・炭水化物  | 26.1g | ・カルシウム | 91.7mg |     |       |

#### 作り方

- ①じゃがいもは皮をむいて8等分くらいに切り、やわらかくなるまでゆで、水気をとばし、熱いうちにつぶす。
- ②鮭は焼いて、皮と骨を取り除き、細かくほぐしておく。
- ③玉ねぎは皮をむいて薄切りにし、塩もみする。
- ④チーズは混ぜやすい大きさに切る。
- ⑤グリーンピースはゆでておく。
- ⑥①から⑤の材料をボウルに入れて混ぜ合わせ、マヨネーズ・塩・こしょうで調味する。
- ⑦⑥を春巻きの皮で包んで、160℃の油で揚げる。
- ⑧⑦を2つに切り分け、器に盛りつける。お好みでレモンをしぼる。

## 今月の旬 じゃがいも

じゃがいもの主な成分はでんぷんですが、ビタミンCやカリウムが多く、健康野菜の代表格です。

加熱による損失の少ないビタミンCが傷ついた胃腸の粘膜を正常にもどしてくれ、カリウムは塩分を体外に運び出し、血圧を下げる働きをします。

また、食物繊維も豊富で、腸の働きを促進します。

主要地方道溝口伯太線の清水川付近を通ると、大きな杉玉が飾つてあるお宅があるのに気付いた人もあるのではないだろうか。立派な杉玉に目を奪われますが、あれを作ったのが、大塚道夫さんです。

杉玉とは、造り酒屋などの軒先に吊るし、新酒が出来たことを知らせるものです。魔よけや縁起物であるという意味合いもあるそうで、現在では酒屋のみならず、インテリア感覚で飾っているところもあります。

初めて作成したのは一昨年。インターネットで作り方を検索して、一から手づくりしたそうです。自己流ではありますが、見事な出来映え。見事な杉玉が評判となり、昨年はご近所の方が杉の葉を調達してきてくださったり、杉玉の上の屋根もご近所の大工さんが作ってくださったりと、民生委員も務める大塚さんの温かいお人柄がよくわかります。

現在お宅に飾つてあるものは直径約80センチメートル。昨年の11月末に作成したそうです。

「今年も作ります」という大塚さん。今年の秋には緑色の大きな杉玉が目まぐるしくひくことでしょう。

## 人物探訪

vol.4



おお つか みち お  
大 塚 道 夫 さん  
(清水川・62才)

大きな杉玉はお人柄も表す  
杉玉づくりの名人