



旬のおすすめレシピ
南部町食生活改善推進協議会

さつまいもドーナツ

材料 (15個分)

- ・さつまいも……………200g
- ・小麦粉……………カップ1
- ・バター……………10g
- ・砂糖……………大さじ3
- ・白ごま……………大さじ4
- ・牛乳……………大さじ1
- ・卵……………1/2個
- ・揚げ油……………適宜
- ・ベーキングパウダー……………大さじ1

■栄養価 (1個あたり) エネルギー 77.0kcal

・たんぱく質	1.6g	・脂質	2.8g
・炭水化物	13.7g	・食物繊維	1.6g

作り方

- ①さつまいもは皮をむいてゆでて、やわらかくならしたらお湯をすて、水気をとばし、熱いうちにつぶす。
- ②①がまだ熱いうちに、バター、砂糖を加えて混ぜ、牛乳、卵も混ぜる。
- ③小麦粉・ベーキングパウダーを合せて、②にふるい入れ、さっくりと混ぜる。
- ④直径3cm位に丸めて、白ごまをまぶし、指で真ん中を押して平らにする。
- ⑤150℃に熱した油で2～3分揚げ、油をよくきる。

今月の旬 さつまいも

さつまいもは食物繊維がたっぷり。食物繊維は、腸内の掃除をしながら、便秘を改善し、コレステロールを体外に運び出し、大腸がんや動脈硬化の予防に役立ちます。

また、ビタミンCの含有量は夏みかん並みで、芋類の中ではトップクラスです。

塩分を排出するカリウムも多いので、高血圧予防にも有効です。

人物探訪 vol.6

「アーチエリーの魅力は、的に当たったときの感動ですね」と話すのは陶山愛莉さん。高校で何をしようか迷っていたとき、たまたま練習を見学。先輩の勧誘が上手だったのでアーチエリー部に入った、という陶山さんですが、「2009近畿まほろば総体(インターハイ)アーチエリー女子団体にキャプテンとして出場し、見事優勝を収めました。」

それまであまりスポーツをしたことがなかった陶山さんは、アーチエリーを始めた頃は筋トレが辛かったといいます。しかし、そこは持ち前の集中力でカバー、インターハイで優勝するまでになりました。

インターハイ決勝では逆転で勝利を収めました。「部活のみんなは家族みたい。みんなが仲良しだから、失敗しても励ましあつて、落ち着いて競技が出来ました」と強さの秘訣を教えてくださいました。

高校卒業後もアーチエリーは続けていくつもりで陶山さん。9月26日から新潟で開催される「トキめき新潟国体」に出場し、上位入賞を狙います。

人物探訪 vol.6



陶山愛莉さん
(米子南高3年・柏尾)
私がお母さん。家族のような仲の良さが強さの秘訣

人物探訪 vol.7



山中絵梨さん
(米子南高3年・掛相)
大物の予感「追い込まれてからが強いです」

「高校生になって、みんなが一から始められるものをしたかった」とボート部を選んだ理由を話す山中絵梨さん。高校生になってから始めたボートで、今年はキャプテンとして「2009近畿まほろば総体」のボート競技・舵手付クオドルブル(4人乗り)に出場、準決勝まですみ、ベスト12に入りました。

早朝に練習をすることも多く、朝の5時半に家を出ることもあったという山中さん。やめたいと思ったこともあったそうですが、同じボート部の仲間や家族の支え、そして何より「厳しくても3年間続けよう」とボート部を選んだ自らの強い意志でここまで続け、見事な成績を収めるまでになりました。

「プレッシャーには弱い方だけど、追い込まれると力を発揮します」と自己分析する山中さん。

今後は9月26日から新潟で開催される「トキめき新潟国体」に出場し、上位入賞を狙います。

ツリフネソウ



二樹にて

(撮影：桐原真希)

一度出会えたら忘れられない個性的な花、ツリフネソウ。昨年9月、ため池を探していた私は二樹の谷の奥まで自転車で上りました。そこで、ちょうど田んぼで作業をしていたYさんと出会って、谷の奥に堤があることを教えて頂きました。そして、かなり急な斜面を登って、堤からひよいと顔を出すと、そこにはツリフネソウの大量群落があったのです。一面濃い赤紫色の3、4センチほどの花がまるで秘密の花園のように覆い茂っていました。まさに東長田川の源流部に近いところで、堤の上流は浅く広い湿地帯になっていました。町内でも他に休耕田や湿った草むらで何株か見たことはありましたが、こんなに沢山咲いているところは生まれて初めて見ました。

この花は、漢字で「釣舟草」と書きます。「釣舟」とは、お茶の席などで、床の間の天井から吊り下げて使う「釣り花入れ」のことで、船の形をした銅製や焼き物の容器に花を入れ、鎖やつるで吊り下げる日本文化の一つです。私は調べるまで、ツリフネソウのフネ

は海に浮かぶ船そのものことだと思っていました。平成14年9月1日付けの朝日新聞に連載されていた「花おりおり」という記事には、「(由来の)発想は現代人には思いつかない。」とのくだりになるほどと合点しました。花器の釣舟というものを見てみたい。そして、あわよくばそれに釣舟草を入れてみたい、そんないたずらもしたくなりました。

ツリフネソウに出会ったとき、私はしてみたいことが3つあります。1つは花のお尻の方にあるくると巻いた「距」と呼ばれる部分にある蜜を味わいたいこと。とても美味しい甘さだそうです。2つ目はツリフネソウの花の蜜を吸いにくるマルハナバチの仲間の観察をしたいこと。正統派と盗蜜派がいるとか。3つ目はツリフネソウの種が弾けて飛ぶところを見てみたいこと。種の飛んだ距離は3メートル以上にもなるそうです。まだどれも叶わずじまいなので、この花の季節の宿題にしたいと思います。

自然観察指導員 桐原真希