

旬の“うまい”を 菜発見

さいはっけん

地域おこし協力隊が見つけた、しらたかの旬の“うまい”をご紹介します。地元の食材で作ることのできる味を、皆さんのご家庭でもぜひどうぞ。



教えていただいた人
川部房江さん[㊟] 守谷美年子さん[㊟]
(萩野)



今月の旬
「かぼちゃ」

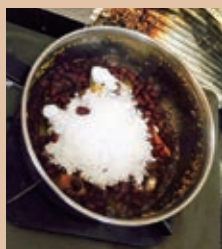
小豆かぼちゃ（冬至）

材料（約1人分）

かぼちゃ…200g[㊟] 塩……………少々
小豆……1カップ 醤油…………お好み
砂糖…………適宜

作り方

- ① 小豆を水洗いして茹でる。
- ② ①の茹で汁を捨て、新しい水で途中差し水をし、アクを取りながらやわらかくなるまで中火で煮る。
- ③ 小豆がやわらかくなったら、小さめに切ったかぼちゃを加えて煮る。
- ④ かぼちゃに火が通ったら、砂糖と塩を加えてさらに煮込む。醤油はお好みで。



ココがポイント!

かぼちゃから出てくる甘みもあるので、砂糖の量はお好みで調整してください。

使った食材は、かぼちゃと小豆の2種類だけ。そして主に「煮る」という行程だけの、簡単で栄養が取れる料理でした。

「7軒分の冬至かぼちゃを食べると風邪をひかないんだよ」と教わったので、風邪をひかないようにたくさん食べたいと思います！ぜひ皆さんも作ってみてくださいね！



地域おこし協力隊
小野寺太樹さん

この冬は「かぼちゃ・小豆」を食べて風邪をひかないようにしたい。



SELF JUDGE
編集後記

▼なんと「シラタカ・レッド」が踊れるようになったやいませ。びっくりです。昨年の山形ふるさとCOMでは、私もシラタカ・レッドの曲に合わせて踊っているのですが、それは比べ物にならない完成度になっています。ぜひ、家族や友人、地域の皆さんで覚えて、さまざまなお機会に取り入れてみてください。しらたかの紅（あか）をどんどん広めていきましょう。

▼白鷹中学校生徒による「白鷹創生」をテーマにした作品が、中央公民館に展示されています。どれも素晴らしい内容ばかりで、その豊かな発想の数々に感心させられました。魅力ある広報紙づくりに、「ひらめき」が大切。私も見習わせていただきたいと思います。

▼今年も残すところあとわずかとなりました。皆さんの2016年はどんな年だったでしょうか。私は毎月の締切に追われ、あついで一年でしたが、今年もたくさんの出会いに恵まれました。ありがとうございます。少し早いですが、皆さん良いお年をお迎えください。（しらたか）