

今月の料理

Vol.4 オクラと山芋のゼリー寄せ

暑くて食欲がないときは、オクラと山芋のネバネバパワーで滋養強壮と免疫力を高めましょう！

〈栄養価（1人分）〉
エネルギー：30kcal、たんぱく質：2.3g
脂質：0.1g、食塩相当量：0.7g

●材料・分量（約4人分）

- ・オクラ …………… 40g
- ・塩 …………… 少々
- ・山芋 …………… 40cm(80g)
- ・薄口しょうゆ …… 小さじ2杯
- ・粉ゼラチン …… 小さじ1杯
- ・水 …………… 大さじ2杯
- ④ { ・だし汁 …… 大さじ5杯
- ・薄口しょうゆ… 小さじ1杯
- ・みりん …… 小さじ1杯
- ・ミニトマト …… 4個

今号の料理は、市食生活改善推進員協議会新和分会（山川元子分会長ほか、13人）が担当しました。

●作り方

- ①オクラは塩少々を振ってもみ、熱湯でさっとゆでて長さ1～2cmの小口切りにする。ミニトマトはヘタを取って洗い、半分に切る。
- ②粉ゼラチンは水でふやかしておく。
- ③山芋は皮をむいて長さ3～4cm、幅5mmの棒状に切り、①のオクラと混ぜて薄口しょうゆで下味をつける。
- ④なべに③を入れて火にかけ、煮立ちはじめたら②を加えて溶かす。その後、火を消してあら熱を取り、なべ底を冷水にあてて混ぜながら冷やす。冷めたら内側を水でぬらしたバットの中に流し入れ、冷蔵庫で冷やす。
- ⑤③を器に盛り付け、④をかき混ぜてからスプーンで上からかけ、①のミニトマトを飾る。



今月号の表紙



7月14日、本渡東小学校（全児童63人）で行われた「大声大会」のようす。参加した児童16人は、思いおもいの言葉を大きな声で叫んでいました。

宮地岳町から新和町を通る県道287号沿い、4つの支流が合流し大宮地川となる付近一帯は、**亀ヶ淵**と呼ばれるています（7月15日撮影）。大きな岩々の間を川が流れ、滝（おとし）のとどろきは迫力満点。
「涼」を求めて訪れたい景勝地のひとつです。詳細は、宮地岳地区コミュニティセンター ☎ 0969-000011 へ。



宝島スナップ



「涼」を求めて
「亀ヶ淵」
かめがふち