

あばいろだより

編集・発行 津山市地域おこし協力隊（谷口 江利香）



研修畑のさつま芋、無事収穫。

いつイノシシに食べられてしま
うかドキドキヒヤヒヤしていた研
修畑のさつま芋。

本当は十一月最初の日曜日にあ
ばのこどもたちに声かけをして一
緒に芋掘りをしたかったのですが、
すぐ近くにイノシシが侵入した形
跡を見つけ、その日の夜畑を荒らさ
れてしまいそうな予感がしたため、
急ぎよ十月三十日（金）の夕方に芋
掘りを敢行しました。

わたしの故郷・四国の高知でつる
を買って来て植えた土佐紅と紅小
町、紅あずまの三品種。あばの畑で
立派に大きく育っていて大感激！
収穫を手伝ってくださったみなさ
んにおすそわけし、残りは交流館と
合同会社のお店それぞれのお客様
方にプレゼントさせていただきま
した。

芋掘りをしたのはこどもの時以
来。母方のいとこたちと一緒にお芋
を掘った楽しさは今でも覚えてい
ます。来年はもっとたくさんお芋を
植える予定です。

さつまいもを甘く食べるには？【管理栄養士ぐっちゃんメモ③】

電子レンジでの加熱調理は簡単・お手軽ですが、さつまいもの
デンプンを糖に変える酵素は加熱時間が短いと十分に働かず、糖
が作られないうちに熱が通ってしまい、甘みを十分引き出すこと
ができません。

さつまいもの甘みを楽しむには蒸気で蒸すか、オープン加熱で
じっくり調理するのがおすすめです。ホームセンターなどで売ら
れている黒いホイルで包むと、オープンでも比較的短時間でとっ
ても甘く調理できますよ。さつまいもはビタミンCが豊富で風
邪予防におすすめ。離乳食としても使える優れたものです☆



あばの米粉を使って 一緒にうどんを作ませんか？



合同会社あば村のお店で販売されている米粉。麺好きのわたしは常々この米粉でうどんを作れないかなあと思案していたのですが、先月高知に帰省した時母がくれた米粉レシピの本（家の光9月号別冊付録）に、まさに米粉うどんの作り方が書いてあったのです☆やった～！これで作れる♪

せっかくなら一人で作るよりもあばのみなさんと一緒に作りたと思ったので、今月は“米粉うどんを作る会”を企画いたします！

あばの米粉でうどんを作る会

【日時】11月24日（火）10時～13時

【場所】福祉センター内調理室

【参加費】500円

※あばの米粉 350g（380円）のお土産つき

【お問い合わせ・お申込み先】

地域おこし協力隊・谷口（090-9772-1972）

★当日は根菜やきのこをたっぷり入れて具沢山のうどんを楽しむ予定です。米粉を使ったお菓子もご用意いたします。エプロンをご持参ください。



7日：ボランティアのお弁当作りに初挑戦☆



15日：津山市長・副市長に協力隊の活動報告。



27日：発酵料理教室&バイキングの開催。

十月はこの地域おこし協力隊通信を手配りでお届けさせていただきます。大杉から下沢まで初めてのあば全体を回りいろんな景色を眺めながら、大好きな母の田舎に雰囲気似ているあばをさらにも手配りでお届けです。