



皆さんこんにちは！

早いもので、今年も残すところあと1か月となってしまいました。年末に向けて片付けなどを終わらせようと思っはいるのですがなかなか手をつけられません、、、来年は「その都度片付ける」が目標です！



11月に入り一気に寒くなったこともあり、近所の紅葉も色づいているという噂を耳にしたので、地元足守の近水園へ数年ぶりに行ってきました。

子供のころは駆け回って遊んでいた近水園ですが、改めて訪れるととても風情のある場所で、地元こんな素敵な庭園があったのかと驚きました。紅葉も写真の通りとてもきれいに色づいていて、テレビなどで見る名所と遜色なく感じられました！

またこの日は快晴で、空の抜けるような青さと紅葉の燃えるような赤がとても映えて紅葉狩りにはうってつけの日でした。

私が訪れたのは平日のお昼過ぎでしたが、10数名の方が来られていて、とてもにぎわっていました。紅葉のシーズンだからということもあるとは思いますが、これほど人が集まっているとは正直予想外でした。中には着物を着て写真を撮っている方もいて、立派な観光名所となっていました。

新たなコロナ株も発見されているといわれており、旅行などなかなか思うように楽しめないこともあります。遠出をせずとも、身の回りにもたくさんの感動や楽しさがあふれていることに気づけたいい日となりました！

皆さんもぜひお時間があれば、ご自宅の周りなど散策してみはいかがでしょうか。新たな発見があるかもしれませんよ！



今月のおすすめレシピ <牛肉の春菊巻き焼き>

森安晴香

春菊は漢字の通りキク科の植物です。緑黄色野菜の仲間でβカロテンやカルシウム、マグネシウム、カリウム、葉酸などの栄養素を多く含んでいます。特にβカロテンは豊富に含まれており、人間の体内でビタミンAに返還され、皮膚と粘膜の働きを助けたり、目の健康を維持する働きがあります。

また、独特の香りにはαピネンとペリラルデヒドという成分が含まれています。αピネンは安眠を促す作用があるという研究結果があります。ペリラルデヒドは強い抗菌・殺菌作用がある香り成分です。食中毒を防ぎ、胃腸の働きを助ける効果があります。

<材料 2人分>



- | | |
|-------------|-------------|
| 牛肉（薄切り） 4枚 | ★醤油 大さじ1 |
| 春菊 1束 | ★酒 大さじ1と1/2 |
| サラダ油 大さじ1/2 | ★みりん 大さじ1 |
| | ★砂糖 大さじ1/2 |



<作り方>

1. 春菊は塩を加えた熱湯で固めに茹でて水を切り、長さを半分に切る。
2. 牛肉を2枚1組にして広げ、手前に春菊の半量をのせてきつく巻く。残りも同様に巻く。
3. フライパンにサラダ油を強火で熱し、2の巻き終わりを下にして並べ、転がしながら焼き、全体に焦げ目をつける。
4. 中火にして★を加え、半量になるまで煮詰めながらたれを絡める。
5. 3等分に切り分けて器に盛りつけ、フライパンに残ったたれをかけて完成。