



皆さん、こんにちは！

毎年のことながら、一年も過ぎてみるとあっという間ですね。皆さんはどのような一年だったでしょうか。良かった方もそうでない方も、きっちりと今年を終えられるように今から準備をしていきましょう！



年末も近くなり、お昼でも寒く感じられる今日この頃ですが、寒くなるにつれて木々も色づき始めてきました。今年も紅葉の季節がやってきましたね。

ということで、今年も足守の近水園に行ってきました！土曜日のお昼前に行ったのですが、かなり大勢の方がいらっしゃいました。普段は静かな足守のまちですが、桜や紅葉など季節ごとに自然の美しさを感じられるので、シーズンにはこうして多くの人が訪れます。

右の写真は近水園の前にある「利玄みち」と呼ばれる通りです。色とりどりに色づいた木々が、まるでトンネルのように覆っています。春から夏にかけての新緑もきれいですが、秋には秋の美しさを見せてくれます。

また、紅葉といえば赤色をイメージしがちですが、「黄葉」とも表わせてイチョウなど黄色に色づくものもあります。今回近水園付近を散策してみた赤色もちろんきれいだったのですが、何より黄色の美しさに驚きました。

紅葉の一番きれいな期間は思ったよりも短く、中々色づかないなあと思っているといつの間にか枯れてしまっています。真っ盛りのときに見ようと思うと、気温の変化に気を配って、こまめに足を運んでみるのが良いかもしれませんね！色に移り変わっていく変化を追っていくのも、一つの楽しみ方としてありですね！



## 今月のおすすめレシピ <にんじんチヂミ>

森安晴香

鮮やかなオレンジ色で料理を彩ってくれるにんじん。季節によって産地を変えることで一年中手に入れることができますが、秋の終わりから冬にかけて出荷されるにんじんは、寒さで自身が凍ってしまわないよう、糖を蓄えるといわれています。そのため甘みが強くなり、柔らかさも増します。美味しいにんじんを選ぶポイントは、表面が割れておらず滑らかで、茎の切り口が細く、変色していないものを選ぶことです。またにんじんは、油との相性が抜群で、生で食べるより油で炒めたほうがβ-カロテンの吸収率が高いといわれているため、今回は油を使って焼くレシピをご紹介します。



### <材料 2人分>

人参	1本	●たれ	
卵	1個	しょうゆ	大さじ1
薄力粉	大さじ4	砂糖	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ1	おろしニンニク	小さじ1/4
和風顆粒だし	小さじ1/2	ごま油	大さじ1/2
ごま油	大さじ2	白すりごま	小さじ1

### <作り方>

1. にんじんは斜め薄切りにし、細切りする。耐熱皿に入れてラップをし、600Wのレンジで2分加熱する。
2. ボウルにたれの材料を入れて混ぜる。
3. 別のボウルに卵を入れて混ぜ、薄力粉、しょうゆ、和風顆粒だしを加えてさらに混ぜる。
4. フライパンにごま油大さじ1と1/2を入れて熱し、3を入れて全体に薄く広げる。中火で2～3分焼き、裏返して2分焼く。残りのごま油を縁から回し入れ、へらで押さえながら2分程焼く。
5. 4を食べやすい大きさに切り、器に盛り、たれを添える。