



皆さん、明けましておめでとうございます！

早いもので、元号が令和に変わって4年目を迎えました。最初は違和感のあった「令和」も、もうすっかり慣れましたね。ちなみに僕はおかき（ペットのモルモット）を令和初日の2019年5月1日に迎えました。令和4年のえびすやも、どうぞよろしく願いいたします。

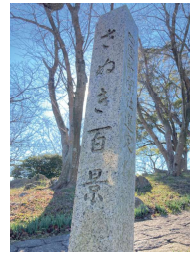
1月2日に、香川県三豊市にある紫雲出山（しうでやま）へ行ってきました。

両親が以前行った際に眺めがよかったということで、お正月の思い出作りも兼ねて家族全員で行ったのですが、想像していた以上にとっても素晴らしい眺望でした。

当日は天気良かったこともあり、瀬戸内海を挟んで岡山もしっかり見えました。また、目線の先では空と海の境目を示すように雲が連なっていて、とても幻想的でした。

車で行ったのですが、高速で大体1時間ちょっとで向かうことができ、山頂近くまで車で登ることができるので、ちょっとした旅行気分も味わいつつ手軽に絶景を楽しめます。お休みの日、朝起きて天気が良ければ是非行ってみてください。かなりおすすめです。

ちなみにもちろん、讃岐うどんも食べてきました。地元のチェーン店で、肉うどんを食べました。しっかりと出汁のきいたスープにコシのあるうどんがよく絡み、とても美味しかったです。香川のお昼はやっぱり讃岐うどんですね。



今月のおすすめレシピ <ねぎと油揚げの肉巻き>

森安晴香

太く白い部分が多いことが特徴の長ねぎは、葉の一部の葉鞘という部分を土に埋めて日に当たらないように栽培されています。ビタミンCやβ-カロテン、カルシウムなどが豊富で、硫化アリルという成分が特に豊富です。硫化アリルは手指や足指といった体の末端部分の血行をよくしてくれたり、体を温めて発汗を促してくれるため、風邪の症状を和らげるはたらきがあるといわれています。



<材料 2人前>

豚バラ肉（薄切り・16枚）	200g	★麺つゆ（2倍濃縮）	大さじ4
油揚げ	2枚	★みりん	大さじ2
長ねぎ	1本	★すりおろしニンニク	小さじ1
ごま油	小さじ2	★七味唐辛子	小さじ1/2
大葉	2枚		

<作り方>

1. 長ねぎは根元と青い部分を切り落とし、16等分に切る。
2. 油揚げは3辺に切込みを入れて開き、それぞれ8等分に切る。
3. 豚バラ肉を2にのせて1を巻く。
4. 中火で熱したフライパンにごま油を引き、3の巻き終わりを下にして入れて焼く。
5. 豚バラ肉に火が通ったら★を入れて中火で炒める。全体に味が馴染んだら火から下ろし、大葉を敷いた皿に盛りつけて完成。