



皆さん、こんにちは！

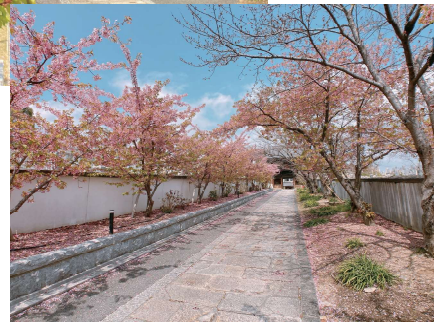
先月は暖かくなかったと思ったら冷え込み、まさに三寒四温といった気候でしたね。そんな気温もようやく落ち着いてきたので、うれしく思います！ちなみに4月は私の誕生日でもあり最も好きな1カ月です。

4月といえば、入学や就職などがあり新たな始まりの季節ですが、その風景に欠かせないのが「桜」ではないでしょうか。特に私の故郷である足守は桜の名所で、足守川の土手沿いに立ち並ぶ満開のソメイヨシノは、言葉にならないほどきれいです。

本当ならそんな桜並木をお見せしたかったのですが残念ながらまだ開花していなかったため、ソメイヨシノより早く咲く「河津桜」を見に、三門にある妙林寺に行ってきました。

岡山工業高校のすぐ近くにある妙林寺では、参道沿いに咲く河津桜が見られます。私が行ったときはやや時期が過ぎていて、半分ほどが散って葉っぱになっていましたが、そのおかげで黄緑とピンクのコントラストを楽しむことができました。また河津桜はソメイヨシノよりピンク色が濃く、お寺の荘厳さに負けずに力強く咲いていました。ちなみにこの妙林寺には河津桜だけでなく、ソメイヨシノや秋ごろから咲くという不思議桜という桜もあり、とても長く桜を楽しめるようです。

そんな妙林寺ですが、参道を通って境内まで車で入ることができ、駐車場も広々と取ってあるので、気軽に参拝することができます。休憩スペースには飲み物も売っていたので、きれいな桜を見ながら一息つくのもオススメです！



今月のおすすめレシピ <しいたけの肉詰めあんかけ>

森安晴香

秋の味覚のイメージが強いしいたけですが、天然のしいたけは3月から5月の春と9月から11月ごろの秋の年2回収穫されます。しいたけにはビタミンD、葉酸、食物繊維、エリタデニンという4つの栄養が多く含まれています。不足しがちなビタミンDは骨粗しょう症の予防、葉酸はDNAを作るのを助け、食物繊維は便秘や高血圧、動脈硬化の予防に効果があります。また、しいたけ固有の栄養エリタデニンは血中コレステロール値を下げる働きがあります。低カロリーではほかの野菜には含まれない栄養も含まれているしいたけを旬の時期にたくさん食べましょう！



<材料 4人分>

しいたけ	12個	★たね	
鶏ガラスープ	1/2カップ	鶏ひき肉	200g
青ネギ(小口切り)	適量	ねぎ(みじん切り)	大さじ1
小麦粉	適量	醤油	小さじ2
水溶き片栗粉	適量	酒	大さじ1

<作り方>

- しいたけは軸を取除き、軽く小麦粉をはたいておく。
- ★を混ぜ合わせてたねを作る。
- 2を12等分にしてしいたけにこんもりと乗せ、形を整える。
- 耐熱皿に3を並べ、軽くラップをかけて電子レンジで5分加熱する。
- 鶏ガラスープを鍋で温め、水溶き片栗粉でとろみをつけてあんを作る。
- 器に4を盛りつけ、5を回しかけて青ネギを散らして完成です。

