

皆さん、こんにちは！

先月はお盆でしたね。連休でお出かけをした方もいらっしゃるかと思います。うらやましいですね！私はお盆はどこへも行かず、家からもほぼ出ませんでした。月末は体調を崩しました。夏が終わりました。



コロナ禍になり3回目の夏が終わろうとしています。夏の風物詩であるお祭りや花火大会など、コロナによって開催できなかった行事も徐々に復活している印象です。感染者数も増えたり減ったりですが、このまま色々なイベントが安全に開催できるようになることを祈っています！

そんな中今月は倉敷美観地区の夜を彩った「ハートランド倉敷」をご紹介します！

実は今回は私ではなく、私の両親が行ってきたのですが、とてもよかったとのことなので代わりにお伝えします！



希莉光あかり



倉敷館のプロジェクトンマッピング (写真は春の藤)

美観地区全体を会場として、和ちょうちんや希莉光あかりの優しい光や倉敷市の指定重要文化財である「倉敷館」に春夏秋冬を映し出す荘厳なプロジェクションマッピングなど様々な光の美しさを楽しめます。街のいたるところがライトアップされているので、一周ぐるっとお散歩されるとかなりの満足感を感じられるとのことですよ！

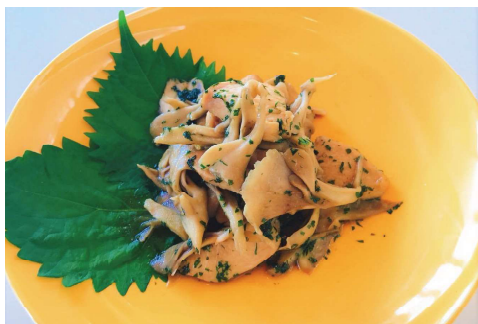
残念ながら今年はもう終わってしまったこの「ハートランド倉敷」ですが、期間としては10日間程度開催されていたので、是非来年こそは皆さんもご参加してみてください！私も来年は行きたいです！

今月のおすすめレシピ <鶏肉と舞茸の大葉バター炒め>

森安晴香

舞茸の旬は天然ものであれば9月下旬頃から10月頃です。現在は人工栽培によって年中出回り広く食されるようになっていますが、季節的においしく感じるのはやはり秋になってからです。

肉質は薄く、やわらかい繊維質で、シコシコと歯切れがよく、ほのかな甘みがあって風味の良いきのこです。舞茸には免疫力を高める栄養素が多く含まれています。β-グルカンをはじめ、ビタミンB1、B2、ビタミンD、ナイアシン、食物繊維、亜鉛、銅などのビタミン・ミネラルが豊富です。特に注目されている栄養素はβ-グルカンです。β-グルカンは食物繊維の一種で、免疫細胞のはたらきを活発にするとされ、免疫力を上げる効果が期待できます。



<材料 2人分>

鶏むね肉	200g	☆料理酒	大さじ1
舞茸	100g	☆醤油	小さじ2
大葉	5枚	☆みりん	小さじ1
有塩バター	15g	☆塩	少々
大葉(盛付用)	適量		

<作り方>

1. 鶏むね肉は一口大に切る。
2. ボウルに1、☆を入れてよく混ぜ合わせ、10分ほどおく。
3. 舞茸は石づきを切り落とし、ほぐす。大葉はみじん切りにする。
4. 中火で熱したフライパンに有塩バターを入れて溶かし、2を入れて火が通るまで炒める。
5. 3を入れて中火で炒め、全体に火が通り、味が馴染んだら火から下ろす。
6. お皿に大葉を敷き、5を盛りつけて完成です。