



皆さん、こんにちは！

朝晩はだいぶ涼しくなり、日によっては寒く感じることもあり、急に秋が来たなあと感じている今日この頃です。私は季節の変わり目に良く体調を崩すので、今年は特に気を付けてこの時期を乗り切りたいです。



先月はシルバーウィークがありました。今回のシルバーウィークは祝日が土曜日と重なり、カレンダー通りにお休みを取られている方は、少し残念だったのではないのでしょうか。

そんなシルバーウィークですが、私は毎年大学時代の友人と都合を合わせて旅行に行っています。昨年は北海道に行きましたが、今年は協議の末熊本に行ってきました。

メインは熊本の馬肉やラーメンなどのグルメを食べることでしたが、折角熊本に来たのだからと、熊本城に訪れました。

時間の都合もあり、あまり近くまで行くことはできませんでしたが、青空に映える立派な熊本城が見られました。

隣接する加藤神社までの道中に、下の写真のように石垣が崩れたような箇所が何カ



所もありました。これは7年前の熊本地震の際にくずれたもので、現在は当時の被害を伝えるためにそのままにされているようでした。

熊本では各地で震災復興のための募金をまだまだ募っており、私も心ばかりですが募金してきました。県民一丸となって復興へ取り組み続けていることが感じられたので、次に熊本を訪れたときには、今よりもさらに復興し発展した熊本が見られるのだろうと思うので、いまから楽しみです！



今月のおすすめレシピ <えのきの豆腐ハンバーグ>

森安晴香

シャキシャキとした歯ごたえが魅力のえのきは、店頭に並んでいるもののほとんどは人工栽培のため実質的には旬はありませんが、秋から冬にかけて販売量が最も多くなる人気の食材です。

えのきにはビタミンB群が多く含まれており、抗がん作用が期待できるβグルカンの一種レンチナンがほかのキノコよりも豊富に含まれています。

さらにミネラルや食物繊維もたくさん含まれているので、免疫力アップや肥満、高血圧の予防など様々なうれしい健康効果が期待できます。ぜひ積極的にえのきを食卓に取り入れてみましょう！



<材料 4人分>

豚ひき肉	200g	★ポン酢	大さじ2
えのき	100g	★みりん	大さじ2
木綿豆腐	300g	★酒	大さじ1
☆卵	1個	★砂糖	小さじ1/2
☆パン粉	10g	大葉	お好みで
☆塩胡椒	適量	サラダ油	適量



<作り方>

1. えのきを3cm幅に切る。木綿豆腐は適当な大きさに切る。
2. 1とひき肉、☆を混ぜ合わせる。
3. 丸く形を整えたら、サラダ油をひいたフライパンで2を焼く。
4. 両面に軽い焦げ目がついたら、★を加えてとろみがつくまで焼いて完成です。

お好みで刻んだ大葉をトッピングしてください。

