



皆さん、こんにちは！

段々と気温が低くなり、会社の庭にあるハナミズキの葉も枯れ落ちてしまいました。もう冬ですね。2022年もあとわずか、年末になってバタバタしないように、早めに掃除や片付けなどを済ませようと毎年思うのですが、現実には甘くありません。



11月に入り、紅葉の時期になりました。ここ数年、なんだかんだで毎年紅葉を見に出かけているのですが、今年はお隣広島県の宮島に行ってきました！

宮島はいわずと知れた紅葉の名所で、島の中には紅葉谷公園という公園があり、約700本もの紅葉を楽しむことができます。また、広島銘菓のもみじ饅頭も、この紅葉谷公園内の旅館にルーツがあるといえます。さらに宮島にある弥山（みせん）の頂上からは、燃えるような紅を眼下に望むことができます。ちなみに、頂上へは登山道とロープウェイの二つの方法で登ることができるので、体力に自信のない方でも訪れていただけます！

それだけ紅葉と縁の深い宮島ですが、他にも宮島といえば忘れてはいけませんが、世界遺産でもある厳島神社と海にそびえたつ大鳥居です。潮が引いた時には歩いてくぐれる大鳥居ですが、令和に入ってからずっと続いていた修復工事がほぼ終わり、現在はその姿を見ることができます。実際に私が訪れた際も、まだ工事の際の足場は残っていましたが、きれいな朱色を拝むことができました！

焼き牡蠣やあなご丼、揚げもみじなど、美味しいものもたくさんありいつ行っても楽しめる宮島ですが、最大限に宮島を堪能するなら、間違いなく秋に行くことをおすすめします！



真っ赤な紅葉。とっても立派なカエデでした。



堂々とそびえたつ大鳥居



黄葉もきれいでした！

## 今月のおすすめレシピ <小松菜と豚肉の中華炒め>

森安晴香

小松菜は今ではハウス栽培なども含め通年出荷されていますが、本来寒い冬に取れる野菜だったので冬菜、雪菜などとも呼ばれています。1,2度霜が降りた後の方が甘みが増し、葉も柔らかくなって美味しくなり、栄養価も高くなります。ビタミン類やミネラルが豊富に含まれており、特にカルシウムは牛乳よりも多いとされています。その上クセが無く使い勝手が良いので、旬のこの時期にしっかり食べておきたい食材です。



### <材料 2人分>

豚バラ肉	150g	☆しょうゆ	大さじ2
片栗粉	大さじ1	☆酢	大さじ1
小松菜	150g	☆砂糖	大さじ1
ニンニク	1片	☆料理酒	小さじ1
サラダ油	大さじ1	糸唐辛子	適量
ごま油	小さじ1		

### <作り方>

1. 小松菜は根元を切り落とし、3cm幅に切り、茎と葉を分ける。ニンニクは薄くスライスする。
2. 豚肉は食べやすい大きさに切り、片栗粉をまぶす。
3. ボウルに☆を入れて混ぜ合わせる。
4. 中火で熱したフライパンにサラダ油を引き、2を入れて焼く。
5. 豚肉の色が変わったら1の小松菜の葉以外を加えて強火で炒める。
6. 全体が馴染んだら3と1の小松菜の葉を加えて強火で炒める。ごま油を加えてさっと炒め合わせたら完成。