



皆さん、こんにちは！

残暑も段々と落ち着き、朝晩はひんやりとしてきました。私は暑がりなので昼間もう少し涼しくなればいいなあと思いつつ汗をぬぐって過ごしています。季節の変わり目、皆様なにとぞ体調にはお気を付けてお過ごしください。

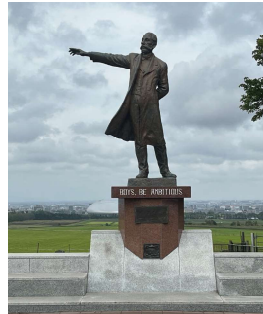


9月のシルバーウィークを使って、友達4人と北海道へ行ってきました。みんな社会人なのでなかなか都合があわなかったのですが、一年越しに無事決行できました！

みんな特に行きたい場所があったわけではなく、北海道グルメを楽しみたいというスタンスだったので、色々そろっていきそうな札幌をメインに観光しました。丁度札幌では「さっぽろオータムフェスト」という北海道中の美味しいものが集まるお祭りが開催されていたので、色々なご当地の味を手軽に楽しむことができました！

基本的に食の旅でしたが、それ以外にもクラーク像を見に行ったり、「ノースサファリサッポロ」という動物園でいろんなかわいい動物たちと触れ合ったり、「登別温泉」の大きなお風呂で心身ともに癒されたりもしました！

最高の旅行ではあったのですが、台風14号の影響で帰りの飛行機が飛ばず、私だけ翌日の飛行機で帰るというトラブルもありました。でもその分北海道で過ごす時間が増えたので、5人では行けなかった小樽に行くことができました。良かったのか悪かったのか分かりませんが、とっても思い出深い体験となりました！



羊ヶ丘展望台のクラーク像



小樽運河



ノースサファリサッポロの動物たち



登別温泉



お寿司

## 今月のおすすめレシピ <鯖缶とトマトのカレー炒め>

森安晴香

お手頃価格で購入出来て、そのまま食べたり料理に活用したりと使い勝手のいい鯖缶。缶詰は生の魚と比べて栄養価が下がるのでは？と思われるかもしれませんが、新鮮な魚を加工しているので、生の魚と比べても栄養価はそれほど変わりません。むしろ、カルシウムや鉄、ビタミンD、EPAやDHAは生の鯖よりも多く含まれています。

EPA・DHAは、血中脂質の低下や抗血栓作用による心血管疾患の予防、学習能力の向上などさまざまな効果が期待できます。これらの成分は体内で合成できない必須脂肪酸なので、食品から摂取することが重要です。鯖缶の煮汁にはこれらの栄養素が溶けだしているため、汁ごと料理に使用するのがおすすめです。



### <材料 2人分>

鯖水煮缶	1缶(200g)	サラダ油	大さじ1/2
小松菜	1/2束(100g)	カレー粉	大さじ1/2
トマト	1個	ご飯	適量
醤油	大さじ1/2		

### <作り方>

1. 小松菜は4cmの長さに切る。トマトはくし形に切る。鯖水煮缶は身と缶汁を分けておく。
2. フライパンにサラダ油を中火で熱し、小松菜を入れて1分炒める。
3. トマト、鯖の身を加えて1分炒め、カレー粉を加えて香りが立つまで炒める。
4. 醤油、鯖の缶汁を加えて炒め合わせたら、ご飯とともに器に盛って完成です。

