

じっくり心をこめて

スロー フード

116



里芋のチーズグラタン

ノンオイルなことに加え、ホワイトソースなしでヘルシーな濃厚グラタンです。ほっこりきのこの旨味もたっぷりの秋の味わいをご堪能ください。

《今月のご紹介》

関川村食生活改善推進員 の皆さん

材料 (4人分)

- ・里芋 10個(正味400g) ・お好みのきのこ 200g
- ・ウィンナー 2本(ベーコンなら1枚)
- ・にんにく みじん切り ・水 160ml
- ・顆粒コンソメ 小さじ2 ・とろけるチーズ 40g
- ★トッピング(それぞれお好みの量)
- ・とろけるチーズ ・パン粉 ・パセリ

作り方

- ① 里芋は水でさっと洗い電子レンジ(500W)で3分加熱する。皮を剥き再び3分程加熱し、半分は一口大に、半分はマッシュする。
- ② ウィナーは斜め切り、きのこ類はほぐす。
- ③ フライパンにウィンナーを入れ弱めの中火でじっくり炒め油が出てきたら、きのこ、にんにくを入れ炒める。
- ④ 弱火にし、★とマッシュした里芋を入れ潰すように混ぜ合わせる。
- ⑤ 里芋が馴染んだらチーズも加え混ぜる。(これがソースになります)
- ⑥ チーズが溶けたら残りの里芋を入れ、潰さないようにさっくり混ぜる。
- ⑦ 耐熱容器に⑥を入れ、トッピングを乗せトースターでこんがり焼いて出来上がり♪

せきかわ文芸

俳句・山柳

川柳

秋が来た 私あなたにあきが来た
こもり歌うたうばあちゃん眠ってる

大塚 沖正(下川口)

俳句

秋空に 出水の里に 鶴来る
日本海 笹川ながれ 雁渡し
寒雁の声 五頭の山辺に 聞こえたり
秋桜 いま吹きぬけし 風の音
壘屋の腕がものいう 秋日和

横山 一正(東京都)

短歌

縁浅き子と夫なにを語りしや
燃えるが如くに彼岸花咲く

須貝 恵美
(高田)

生涯に一度の参拝お伊勢様
内宮外宮五鈴川など

佐藤 庄七
(愛広苑)

祖母われを背負いて部屋を一周する
ほこらしげなり少年の顔

渡辺千恵子
(上関)

関川俳句の会作品

夏休み終えて登校賑やかに
涼風に夏の疲れの癒されて
ほおずきを鳴らして帰る女の子

南 セツ
南 セツ
南 セツ

