

8月



御蔵島



御蔵島村の花 ニオイエビネラン

御蔵島はお椀を伏せたような形の島です。その形から水蒸気が発生しやすく、雨が多いのが特徴です。雨は豊かな自然を育むため、島内には幹周り3mを超える巨樹も点在しています。また、沿岸海域はミナミバンドウイルカの生息地としても有名です。

御蔵島の“長軸あしたば”

伊豆諸島の各島にあるあしたばですが、御蔵島のものは茎が長いのに柔らかく、クセが少ないのが特長です。ここ最近、島外へ向けて出荷もし始めました。御蔵島ではその他、ツゲ、クワなどの木製品も有名です。

ほうろく焼き(あしたば入り)



親子で作ってみよう



材料(16個分)：小麦粉 250g、ベーキングパウダー大さじ1、あしたば粉末大さじ1、砂糖 160g、塩少々、卵 1個、水 100cc(耳たぶ位の硬さになるよう調整)

作り方：①小麦粉とベーキングパウダーを合わせてふるい、その他の材料を加えて練り、ひとまとめにして30~40分ねかせ。②打ち粉を振り、厚さ1~1.5cmに伸ばして丸型で抜き、ホットプレート中温~低温で15分位かけてじっくり焼く。

※1個あたりエネルギー 102kcal 食塩 0.2g

島産素材のホイル焼き

材料(4人分)：貝類(正味 120g)、いも類 (160g)、はんば海苔など海藻 20g、バター 12g、しょうゆ大さじ1強、塩少々

作り方：①じゃがいもは皮をむき、茹でておく。②アルミホイルに貝、いも類、海藻など島で採れた食材をのせ、バターとしょうゆ、塩少々をかけて包む。③オーブンまたはトースターで焼く。写真の具は左から、島あさり(よめががさ)、じゃがいも、わかめ。

※1人分エネルギー 94kcal 食塩 0.7g



夏休みの「食」生活について

お休みが続くと、つい夜更かし、朝寝坊が習慣になってしまいますが、夏休み中も「早寝・早起き・朝ごはん」の規則正しい生活を心がけましょう。きちんと3回決まった時間に食事することで生活のリズムも整って、毎日元気に過ごせます。

また、暑い日が続きますが、冷たいもの、甘いもの(特にアイスやジュースなど)の食べすぎ、飲みすぎは食欲不振や夏バテのもとになるので、十分注意しましょう。

夏休みは家庭での食育のチャンスです。この機会に、親子で料理にチャレンジしたり、お手伝いをさせたりと、お子さんが食べ物や食べることについて関心もてるよう、家庭でも働きかけましょう!

おすすめのもう一品「しょっから汁」

御蔵島の郷土料理です。網で採れた小ぶりのムロアジを丸ごとミンチにして塩を加え発酵させた「しょっから」に、島で採れる野菜(あしたば、さといもなど)を加えて煮込んだ汁物です。

郷土料理も島の文化として大切に後世に受け継ぎたいですね。



16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31