

素材の味を活かした逸品 芋カツ

甘しょ料理コンテストで優等を授賞しました

8月22日にJA串間市大東が14年ぶりに開催した「甘しょ料理コンテスト」。プリンやケーキなどのお菓子公司から、混ぜご飯やお団子といった昔ながらの料理まで、組合員からは個性豊かな29品目が寄せられました。同JAが全国へ出荷する、甘しょの袋に封入するレシピ集を新たに作製するために14年ぶりに開催。名古屋や関西の取引関係者が審査を行いました。

今回ご紹介するのは、優等に選ばれた森洋子さん（大東地区・市ノ瀬3区）の「芋カツ」です。「他の皆さんが工夫された料理を出品していたから、こんな簡単な料理が優等で申し訳ない」と謙遜します。お話のとおり、調理方法は簡単。豚肉で巻いた甘しょにパン粉をつけて揚げるだけというシンプルなもの。「主婦

の皆さんも忙しいから、手間のかからない料理が良いと思ってね」そう話す洋子さんでしたが「素材の味を生かすために、甘しょは厚く切ります。そのものの味がして甘いですよ」と甘しょ農家ならではのこだわりも見られました。最後においしく作るコツをお聞きすると「もちろん、串間の、大東の甘しょを使うことです！（笑）」と笑顔で答えてくれました。



森 洋子さん
ビールや焼酎のおつまみに最高！主人がそう言って、いつもおいしいように食べています。

簡単レシピ

芋カツ(5人前)

- 用意するもの
 - ・甘しょ.....500g
 - ・豚バラ肉.....400g
 - ・小麦粉・卵・パン粉.....適量

●つくりかた

- ①甘しょを厚切りにする
- ②電子レンジで3分程度加熱する
- ③豚バラ肉を甘しょに巻きつける
- ④小麦粉・卵・パン粉をつけ、揚げる

「レンジで加熱することで、より火が通って甘みが出ますよ」（森さん）



旬を食べる Kushima slow Food

スローライフ

食 The slow Life <> Food 楽

スローフード

名人に学ぶ Kushima slow Life

好きなことをして 人生いきいき スポーツを通じて元気いっぱい

串間市の人口のうち、およそ3人に1人は65歳以上の高齢者です。とは言っても、まだまだお元気な方はたくさんいらっしゃいます。今回ご紹介するのは、北方地区・徳間にお住まいの武田イツ子さん。今年で80歳になりますが、今まで大きな病気をしたことがなく、年齢を感じさせないほどとても元気です。その元気の秘訣をお伺いしました。

武田さんの一日は、毎朝40分の散歩から始まります。雨の強い日も冬の寒い日も、なんと約20年間も続けています。足腰が強く、姿勢が良いのにも納得。「体が丈夫じゃないと、何事も楽しめない。これからも自分で歩けるうちは続けていきたい」と語ります。

元気な理由は、それだけではありません。退職後にゲートボールを始め

め、現在は週3回、2時間ほどの練習で汗を流します。私も練習にご一緒させていただきましたが、皆さんとってもお元気。休憩時間には漬物やミカン、お茶を飲みながら孫の話や世間話で盛り上がります。「自分から人の中に入っていくことが大切。こんな風にお茶を飲みながら話すのも楽しみひとつ。みんなから元気をもらいますね」と笑顔で話します。

元気の秘訣は、たくさんの人と交わり、好きなことをして楽しむこと。そのいきいきとした素敵な笑顔が物語っていました。



武田 イツ子さん
(79歳)
ゲートボールから帰ってきたら近所の畑に向かいます。オクラやナス、大好きな花を育てるのも生きがいです。



いつも一緒に楽しんでいるゲートボール仲間の皆さん