



## 手作りのお楽しみ 天日でいろいろ干してみよう

体験レポート

### 野菜を干すとうまみが凝縮！保存にも便利です

野菜を干したことがあるでしょうか。昔はどの家庭でも普通に行われてきた営みですが、『天日で干す』というところがポイントで、冷蔵庫でただシオシオにしてしまうのとは訳が違います。太陽の力で干された野菜はうまみも栄養価も大幅アップ、保存も利くようになると良いことづくめなのです。例えば大根は、天日で干すことで、カルシウムが約15倍、ビタミンB類が約10倍、鉄分に至っては32倍にもなるのだそう。フレッシュな野菜ももちろん魅力的ですが、野菜がたくさんあって余ったときなど、干し野菜に挑戦してみてもいいでしょう。

### 意外と簡単、お日さま任せで手間いらず

まずは干し野菜の定番、干し大根と干しシイタケにチャレンジ。用途に合わせて切り方はいろいろですが、今回は大根は細切りに、シイタケは少し厚めのスライスにしてみました。干す前に、一度キッチンペーパーなどで水気を吸わせ、あとはザルなどに並べて干すだけ。天気予報とにらめっこをして、日当たりの良い場所に置くと、明るい日差しを受けて

野菜たちが輝きます。干す時間は好みですが、半干しなら半日、フルドライなら2日くらいが目安でしょうか。からっと晴れて乾燥した空気の中で干すのが肝要で、干し野菜は冬の楽しみともいえます。

天気予報も当たって見事上手に干せました。私は何もしていません、太陽のおかげさまで。干し野菜は水かお湯で20分ほど戻してから使うのが基本。干し大根は卵とじに、干しシイタケはおいしい出汁を取ってにゅうめんいただきました。

### トマトもキュウリもナスも干してみる！

あまり干すイメージのないトマトやキュウリ、ナスも干してみました。ドライトマトはオリーブオイルにつけておけばピザやパスタに気軽に使えるし、キュウリやナスは甘酢に漬けてピクルスにすると保存も利くしオシャレですよ。

市販のものを買うと結構お高い干し野菜。実は簡単に作れますので、ぜひ自宅で手作りしてみてください。(小松)



▲干し野菜は食感も変わっておいしい！

# 市民のひろば

## 掲示板

### ◆障害デイサービス

**ぷちカフェ・アトリエ**  
障害デイサービスのぷちカフェ・アトリエは、障害のある方が気軽に集える場づくりを目指して活動しています。お試しでの参加や見学も大歓迎ですので、まずはご相談ください。

【日時】毎月第4火曜 10時～13時  
【場所】プラザ八王子2階

【対象】身体、精神、知的障害がある方で、ある程度自立している方  
※年齢制限なし

【内容】体操・歌・工作などのレクリエーションや季節行事

【料金】1回400円(昼食代)

【問い合わせ先】健康介護支援課 ☎52・9282

### ◆大柵診療所の診療時間等が変わります

4月から、市立大柵診療所の指定管理者が医療法人敬善会(前田メデイカル)

リニック)になります。これに伴い、診療所の診療時間等が変更になります。

【診療時間】8時30分～17時(昼休み12時～13時)

【休診】水曜の午後・土曜の午後

日曜・祝祭日・年末年始

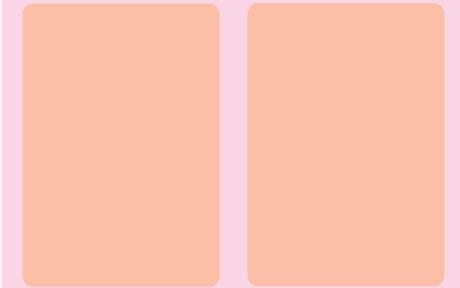
【診療科目】内科・外科・整形外科・形成外科・小児科・脳神経外科

【問い合わせ先】健康介護支援課 ☎52・9282

## おたんじょうび おめでとう



今月満1～3歳の誕生日を迎えるお子さんを紹介します。



ご応募をおまちしています



※◎は土佐山田町、◎は香北町、◎は物部町です。

掲載を希望される方を募集しています。詳細はお問い合わせください。申し込みは誕生月の前月1日まで。  
問 総務課 ☎53-3112



(山田高校マンガ部)

## 第95回 かがみクイズ

- A. 4月から、●●●●●のごみの出し方が変わります。きちんと分別しよう!
- B. 水道料金や●●●料金も、4月からコンビニでのお支払いが可能に!ぜひご利用ください。

### 応募方法

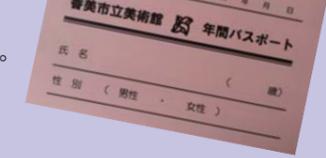
ハガキまたはEメールで①クイズの解答②住所③氏名④性別⑤年齢⑥屋間連絡がとれる電話番号⑦誌面の感想を記入の上、応募してください。応募は1人1通とさせていただきます。  
■応募締切 3月31日(土) 必着  
■あて先 〒782-8501 (住所記載不要) 香美市広報委員会事務局かみかみクイズ係  
☑ kamikami@city.kami.lg.jp

第93回当選者 お酒=田村國勝さん・高瀬ひとみさん  
図書カード=坂本乃理子さん・安田昌子さん(応募総数54通)  
第94回の解答 A. 142 B. 256  
【問い合わせ先】総務課 ☎53-3112

### 今月の賞品

全問正解者の中から抽選で合計3名様に贈呈!  
※当選者は誌面で発表します

香美市立美術館  
年間パスポート &  
図書カード2,000円分



解答は、今月号の誌面に!メールで応募しよう。



ユウ・ジョン(余駿)  
中国/安徽省黄山市

二ハオオ、私はユウ・ジョンといいます。日本へ研究に来ました。現在、高知工科大学大学院博士後期課程1年です。  
『コンピュータビジョンとパターン認識』を研究しています。

私は安徽省から来ました。有名な黄山、「天下一奇妙な山」という美称がある山々は、安徽省南部の黄山市にあります。

明代の地理学者、徐霞客は2回黄山を旅し、「五岳から帰ってくる」と、もう見る山はない。黄山から帰ってくる」と、もう見る岳はない」と感嘆したそうです。この『岳』は聖なる山という意味です。

黄山は李白ほか、多くの詩人に詠まれて

いるように、中国の文化遺産、かつ自然遺産です。毎年100万人もの観光客が遊びに来ます。800mの高さに生える断崖松。美しい岩と松の姿は絶景です。峰々の間を流れる幻想的な雲海、朝日や夕日の時の景色は絵画の題材です。

いろいろな病気に効能がある黄山温泉や「猿が海を見る」という奇岩がある風景など、見どころは数えきれません。黄山を訪れると、名残惜しく、立ち去り難い気持ちになることでしょう。私の趣味は読書と旅行です。大学のバス旅行に参加するのが楽しみです。香美市だけでなく高知県の美しい自然を楽しみたいです。

香美市はきれいな町。香美市の皆さん、ぜひ黄山に来てください。

