



秋も一段と深まり、紅葉が目を楽しませてくれる季節となりました。晩秋とよばれるこの時期は、魚・肉・野菜・果物などが一段とおいしさを増してきます。冬の訪れに備えて、秋の実りをバランスよく生かした食事で、寒さに負けない体作りに励みましょう。

★秋の終わりから冬にかけておいしくなる野菜を楽しい川柳にしました。

<p>だいこんは 生よし煮てよし 漬けてよし</p> 	<p>性格も まっすぐなりそう 冬ごぼう</p> 	<p>白菜の 身をひきしめる 冬の北風</p> 	<p>ほうれん草 寒くなるほど 甘味まし</p> 	<p>白い足 長さを競う 根深ねぎ</p> 
<p>顔色も よくなるにんじん ベーターカロチン</p> 	<p>りんかくで わかるよ 男爵 メークイーン</p> 			



## ★八幡芋のグラタン

<材料> 4人分

八幡芋・・・200g

ほうれん草・・・50g

しめじ・・・30g

ベーコン・・・15g

バター・・・大さじ 1.5

小麦粉・・・大さじ 1

牛乳・・・170cc

塩・・・小さじ 1/3

とろけるチーズ

1. ほうれん草はポイルして食べやすくカットする。八幡芋は皮をむき食べやすい大きさにカットしてポイルする。
2. バターを熱して、ベーコンとしめじを炒め、1を加える。
3. 火を止めて、小麦粉を振り入れ、馴染ませる。
4. 牛乳と塩を加えて、絶えずかきまぜながら、とろみがつくまで加熱する。
5. 耐熱容器に入れて、とろけるチーズをかけてオーブンで焼く。

## ～甲斐市の特産物「八幡芋」を食べよう～

八幡芋は、甲斐市八幡地区でしか栽培されない里芋です。江戸時代に釜無川が氾濫を繰り返した結果、良質な土地に恵まれたため、そこで栽培されるようになりました。肉質が白くてきめ細かく、粘りが強いのが特徴的です。里芋には、カリウムが豊富に含まれているので、体内の余分な塩分を排出してくれる働きがあります。また、里芋のヌルヌルは水溶性の食物繊維です。腸内環境を整えたり、コレステロールを下げる作用があります。



いただきます」「ごちそうさま」は、食事に欠かせないあいさつです。「いただきます」には、いろいろな生き物の命をいただくという意味があり、「ごちそうさま」は、食事を用意するために「馳走」して(走り回って)食材を集めていただきありがとうございますという意味があります。いろいろな食材が食卓に上がるまでには、いろいろな人の努力があります。感謝していただきましょう。