

野菜ソムリエ あけみさんの おもしろ★たのしい クッキング!!

Vol.36



作り方

- ①厚揚げの中心を四角にくり抜く。
- ②くり抜いた厚揚げとトマト、ウインナー、ブロッコリー、コーンを、少量のオリーブ油でさっと炒め、くり抜いた厚揚げの中に、形良く入れる。
- ③卵と牛乳、塩こしょうをよく混ぜ、②の上から流し入れて、マヨネーズとチーズを上に乗らす。
- ④アルミホイルを広げ、③を包むように置いてオーブントースターで15分加熱する。

厚揚げのキッシュ風ピザ

- 材料(2人分)
- 厚揚げ …… 2枚
 - ウインナー …… 4本
 - ブロッコリー …… 少々
 - ミニトマト …… 2個
 - コーン …… 大さじ3
 - 卵黄 …… 1個
 - 牛乳 …… 大さじ3
 - 塩こしょう …… 少々
 - 溶けるチーズ
 - オリーブ油



楽しく作ってみよう!

ワンポイント アドバイス

厚揚げは、端を1センチほど残しておく抜いてね。くり抜く時は、底を少し残すといいね。

★アレンジ★

くり抜いた部分には、エビやホタテ、アスパラガスやキノコなど、いろいろな食材を入れてみてね。トースターの代わりに、ホットプレートでいろんな具材を入れて焼くのも楽しいよ!

「エフエムいずも」で、毎週土曜日9時50分頃～ 出雲芸術アカデミーの出雲フィルハーモニー・チェンバーオーケストラと合唱の皆さんが演奏した校歌を聴くことができます!



校歌

作詞/須田 正平
作曲/森山 俊雄

一、青雲の 高い望みを

もとめ行く けわしい道だ

のこんの雪の 清らかに

ああ 大山が 遠く見える

二、大川の ひろい心で

結びあう 学びの友だ

青田の中を つらぬいて

ああ 斐伊川が 白く光る

三、諸人の 幸とめて

明日の日を にのうわれらだ

旅伏の山の みねちかく

ああ 落日が 赤くもえる

灘分小学校

を歩こう



灘分地区は、平田地区南東部の場所に位置し、旧来の灘分町と斐伊川町に隣接する島村町、宍道湖の干拓によってできた出島町の3町から成り立っています。昔から斐伊川の流が激しい場所です。たまたま洪水によって流砂が積もり、徐々に現在の地形へと変化しました。この豊かな土壌を利用し、米作りを中心とした農業が盛んに行われていますが、近年ではブロッコリーや大豆、麦などの栽培にも力を入れています。



浮洲神社(灘分町)

出雲大社の御分霊として、戦国時代初期の1494(明応3)年に創建されました。大己貴命(大國主命の別名)が祭神としてまつられています。斐伊川の北岸に建てられたため、流れが変わるたびに鎮座地が変わり、これまで5回も変えています。江戸時代に、松江藩が洪水対策として、斐伊川の流を宍道湖側に変える一大事業を行いました。それにより、斐伊川平野東側の土地はさらに砂が積もり、広い平野を形成していきました。

宍道湖西岸なぎさ公園(島村町・斐伊川町坂田)

人と宍道湖の自然の共存を目的に、2005(平成17)年2月に整備されました。ヨシの植栽により魚類や鳥類のすみかとして整備されており、宍道湖に注ぎ込む斐伊川には、コハクチョウやマガン、ヒシクイなど、多くの渡り鳥が越冬に訪れます。晴れた日には松江の町並みを見ることもでき、8月に行われる松江水郷祭湖上花火大会では、打ち上げ花火を見る絶景場所としても有名です。



エフエムいずもを聴くときは... 80.1MHzに