

今月のあじな達人

高市 礼子 さん
(中山町佐礼谷)

あじの郷五勇士が、市民の皆さんに愛されるキャラクターとして定着するようにとの願いを込めて、手作りの『あじの郷五勇士』を届けてくれました。



伊予市役所の玄関に置いたところ、かわいい表情が子どもたちにも大好評。今後も「あじの郷づくり」のPRに活用していきます！



“あじの郷五勇士” ハモのすけのプチ食育

拙者、ハモのすけ！去年の8月号に登場したぞ。ハモは、脂肪が少なくあっさりしているのに、ビタミンAやカルシウムなど栄養がたっぷり含まれていることを、みんな覚えてござるか？伊予市のハモは、全国的にも有名！ぜひ、食べてみるでござるよ。

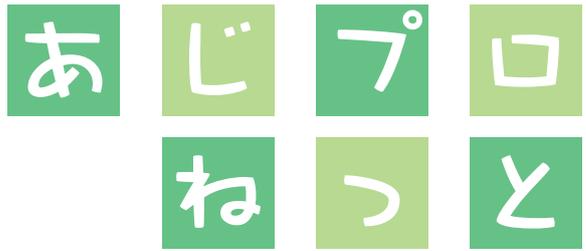
山梨県北杜市と意見交換

伊豫國「あじの郷」づくり実行委員会は、伊予市と同じように食に関するまちづくりに取り組んでいる山梨県北杜市と交流会を行いました。地理も風土も違いますが、まちを元気にしたいという思いは同じです。先進事例を伺ったり、共通の問題点について協議したりと、活発に意見を交わしました。

それぞれの特色を活かし、今後も遠方自治体間連携を図っていきます。



伊豫國「あじの郷」づくり^{くに}⑬



4月は新しい環境や人との出会いの月。希望に胸が膨らむ一方、新たな環境への対応で気付かぬうちにストレスを感じ、体調不良を起こすことがままあります。実際に、春は体内のバランスを調整する自律神経の「交感神経」と「副交感神経」が入れ替わる時期に当たり、不安定になりやすいのです。

伊豫國産の香味野菜で心身をリラックスさせ、細胞の酸化を防ぐ食生活を心掛けて、冬の体から春の体に切り替わる時期を上手に乗り切りましょう。

ヤーコンって知ってる？

ヤーコンは、南米アンデス原産のキク科の植物で、根茎がサツマイモに似ています。フラクトオリゴ糖をたっぷり含み、とっても甘いのに低カロリー。食物繊維も多く含まれているので、ダイエット中の女性や糖尿病患者にも最適な、今注目の野菜です。また、完全無農薬で栽培できるので、とても安心！そんなミラクルな野菜が、実は伊予市でも食べられます。



2月6日、「あじの郷」づくりサポーターの徳田俊正さん(上吾川)が、ヤーコンを普及しようと、町家で「ヤーコン試食会」を開催。きんぴら、佃煮、かき揚げ、サラダ、蒸しパン、パイなどさまざまな料理に使えるヤーコンは、シヤキシヤキとした食感がおいしいと評判で、あっという間に完売しました。まだ食べたことがない方、健康が気になる方、ぜひお試しを！

で「ヤーコン試食会」を開催。きんぴら、佃煮、かき揚げ、サラダ、蒸しパン、パイなどさまざまな料理に使えるヤーコンは、シヤキシヤキとした食感がおいしいと評判で、あっという間に完売しました。まだ食べたことがない方、健康が気になる方、ぜひお試しを！

ヤーコンは町家で販売中！ウェルピア伊予では、料理に使用しています。

