

# 野菜 de しあわせ

3



今が旬のサツマイモ。今回紹介するのはサツマイモと秋の果物をたっぷり使ったサラダです。サツマイモと果物は相性がよく、デザート感覚で楽しめます。

サツマイモは採れたてよりも余分な水分を逃がしてからの方が甘味が増し、ホクホクと美味しくなります。サツマイモは高カリウムと思われませんが、ビタミン・ミネラル・食物繊維など、さまざまな栄養素を含んでいます。

## 【つくり方】

### サツマイモと秋のフルーツ サラダ【材料4人分】

- サツマイモ中1本 (300g)
- 塩小さじ1/2 ● こしょう少々 ● バナナ小1本 ● レモン汁小さじ1 ● キウイフルーツ1個 ● りんご1/2個 ● アボカド1個 ● キュウリ1/2本 ● レーズン大さじ1 ● くるみ大さじ1
- 【A】 ● プレーンヨーグルト大さじ3 ● マヨネーズ大さじ2 ● さとう小さじ1 【レシピ作成 河合かず子・河合保世】

① サツマイモは皮をむき、1cm角くらいのサイコロに切り、熱湯で



軟らかくゆでる。水気をしっかりと切り、塩、こしょうをして冷ましておく。

② バナナは皮をむき、輪切りにしてレモン汁をふつておく。

③ キウイフルーツ、アボカドは皮をむき、アボカドは種を取り、りんごは皮は残して、いちごう切りにする。

④ キュウリは小口切りにする。

⑤ レーズンは湯にひたして、やわらかくする。

⑥ くるみは荒みじんにして、Aと合わせサツマイモと混ぜる。

⑦ ⑥に他の材料を入れ、くずれないように軽く混ぜる。

### ▼ 農政課

☎ 23局 3517 FAX 22局 3817

## キャベツ・からんどの

## 渥美半島きらりり☆ゆるさんぽ

8



渥美半島☆観光大使のキャベツウとかいくんが、きらりっつーと光る田原市の観光資源をご紹介します。



今回は、運動しやす  
い季節になってきたので、夏に伊良湖に導入したレンタサイクルを紹介するカイ☆

### ★ レンタサイクル

伊良湖は、急な坂が多く、移動距離も長いので、従来型の自転車は観光をするには、使いづらいとの意見が利用者から多く寄せられていました。

そこで、より快適に観光地を巡ってもらうため、レンタサイクルに電動アシスト付き

自転車を30台（伊良湖地区26台、あかばねロコステーション4台）導入しました。電動アシストによってペ



ダルを漕ぐ力が軽くなり、少ない力で伊良湖の坂道を楽々登ることが出来ます。

自転車の導入を記念して行われたイベントでは、自転車を利用した方から「観光スポットを効率的に疲れずに回ることができた」と好評でした。

また、伊良湖地区や赤羽根地区はサイクリングロードが整備されており、自転車で景色を楽しむには最適です。電動アシスト付き自転車をぜひ利用して、涼しい秋風の中、伊良湖と赤羽根を観光してみたいかがでしょうか。

### ● 電動アシスト付き自転車貸出場所

休暇村伊良湖、道の駅伊良湖クリスタルポルト、伊良湖シーパーク&スパ、伊良湖ビューホテル、道の駅赤羽根ロコステーション

● 貸出料金 500円/時

☎ <http://www.city.tahara.aichi.jp/kankotaihi/>

### ▼ 商工観光課

☎ 23局 3522 FAX 22局 3817