

## タケノコ生産林をつくってみませんか

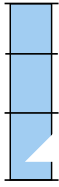
田布施農林事務所森林部

周防大島町役場農林課

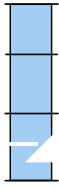
町内にはたくさん竹やぶがありますが、この時期（12月上旬まで）に竹を適当な数に間引くことで、春にタケノコが収穫（10アール当たり250キログラム以上）でき、厄介な竹やぶから収入を得ることが出来ます。

伐採して残す竹（親竹）の本数は、傘をさして竹林の中を歩ける密度の10アール当たり150〜300本です。伐採する竹は、曲がった竹や古い竹（節が黒く竹桿が黄色味を帯びた竹）とし、鋸などで竹が枯れて堅くなる前に枝を払い、玉切りしましょう。残す竹は、通直で青みを帯びた若い竹とし、竹にテープで目印をつけておきます。また、現地で竹を処理する場合は、斜面に平行に切り株を杭代わりに利用して棚積みすると滑り落ちません。

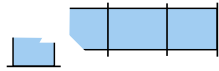
※ご不明な点やご質問は、田布施（岩国）農林事務所森林部（☎0827（29）1565）までお問い合わせください。



①倒したい方向に「受け口」をつくる。



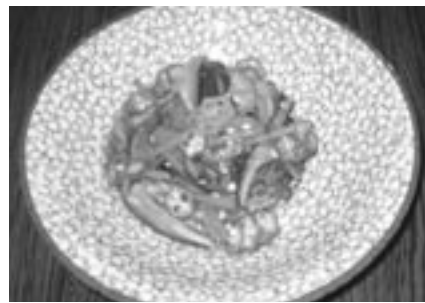
②「受け口」の反対側に「追い口」をつくる。



③受け口側に倒れる。竹は意外に樹高があるので注意すること。



## ひじき入り豆腐バーグのあんかけ



骨粗鬆症は骨の内部からカルシウムなどが溶け出し、骨に入らなくなってすかすかになったような状態になります。女性ホルモンが急激に減少する閉経期以降の女性に多発しますが、最近では、食生活の乱れから若い女性や男性にも骨粗鬆症予備群が増えています。骨粗鬆症を予防するには、カルシウムの多い乳製品・小魚・海藻・緑黄色野菜をとるとともに、吸収を促進させるビタミンDの含まれる食品（きのこ類・鮭・鯛・ウナギなど）やたんぱく質が豊富な魚や肉、牛乳、卵、大豆類と一緒にとることによって吸収率が高まります。また運動をすることで骨にカルシウムが定着しやすくなりますので、適度な運動をしましょう。

今回はカルシウムたっぷりの献立「ひじき入り豆腐バーグのあんかけ」を紹介します。ぜひ作ってみてくださいね。

周防大島町食生活改善推進協議会東和支部 河井 喜美子

### 1人分の熱量

|        |         |
|--------|---------|
| エネルギー  | 163kcal |
| たんぱく質  | 11.8g   |
| 脂質     | 8.0g    |
| カルシウム  | 80mg    |
| 鉄分     | 1.6mg   |
| ビタミンA  | 116 μg  |
| ビタミンB1 | 0.10mg  |
| ビタミンB2 | 0.16mg  |
| ビタミンC  | 3mg     |
| 食物繊維   | 2.7g    |
| 塩分     | 1.0g    |

| 材料（4人分）         | 作り方   |
|-----------------|---|
| 木綿豆腐 150g       | 1. 豆腐は水気をきる。  |
| たまねぎ 80g        | 2. たまねぎはみじん切りにする。   |
| サラダ油 適宜         | 3. ひじきは戻し、みじん切りにする。   |
| 鶏ひき肉 150g       | 4. ボウルに①の豆腐・②のたまねぎ・③のひじき・鶏ひき肉・パン粉・塩・こしょうをよく混ぜる。小判形にまとめて小麦粉を軽くふる。                    |
| ひじき（乾） 5g       | 5. にんじんはせん切りにする。  |
| 塩 小さじ1/4        | 6. 干しいたけを水に戻し、せん切りにする。  |
| こしょう 少々         | 7. おくらは小口切りにする。   |
| パン粉 大さじ3        | 8. フライパンを熱し、サラダ油をひき④を両面をきつね色に焼く。  |
| 小麦粉 適宜          | 9. 鍋に干しいたけの戻し汁・鶏がらスープの素を沸かし、⑤のにんじん・⑥の干しいたけを加え煮て調味料Aで味つけし、⑦のおくらは加え水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。 |
| 干しいたけ 1枚        | 10. ⑧の豆腐バーグの上に⑨のあんをかける。   |
| おくら 30g         |   |
| にんじん 30g        |   |
| 干しいたけの戻し汁 200cc |   |
| 鶏がらスープの素 小さじ1   |   |
| A（みりん 大さじ1      |   |
| 醤油 大さじ1         |   |
| 片栗粉 小さじ2        |   |
| 水 大さじ1          |   |