



# ALBA 新聞 ~希望の夜明け~ 2023/10 No.41

ALBA 新聞は  
アルバの利用者が  
作成しています。

10月です。だいぶ涼しくなって、秋らしくなってきました。この時期になるとサツマイモ味のお菓子をよく見かけるようになります。おいしいものが多いのでうれしい季節ですね。私のおすすめは第一パンのスイートポテト蒸しです。濃厚なサツマイモの味が楽しめる、しっとりとした蒸しパンです。初めて食べたときはまさにスイートポテトのような食感に驚きました。コンビニなどで見かけましたらぜひ食べてみてください。 (O・T)

## 萩について

いよいよ秋も本番、野山の草花が色づき始める頃ですね。そんな数ある秋の花の中から萩について紹介したいと思います。



- ・日本で一般的に見られるのは北米・中国原産のものです。その花言葉は「思案」「内気」「ひかえめな美しさ」などがあり、大和撫子のような日本的な女性像をイメージさせます。
- ・花の見頃は地域によってばらつきがありますが、およそ7月~10月です。



・花札でも7月の札として猪と一緒に描かれています。これは臥猪の床(ふすいのとこ)と呼ばれ、猪のような荒々しい動物が萩などの、か細く美しい植物を倒して寝床としている様子が美しい対比とされてきました。



神戸観光壁紙写真集

<http://kobe.travel.coocan.jp/>



無料写真素材「花ざかりの森」

<https://forest17.com/>

・お彼岸に和菓子屋さんの店頭に並ぶ「おはぎ」も表面についた粒あん(地域によってこし餡も好まれる)が萩の花に似ていることからそう名付けられました。

このように萩はあまり目立つような花ではありませんが、古くから人々の生活の近くにあった事が分かります。

深まる秋に思いをはせて、いただきます。

(I・S)(T・A)

## 10月13日はサツマイモの日

### ～ サツマイモサラダのレシピ ～



材料 (2人分)

サツマイモ	…1本	ツナ (缶)	…40g
水煮コーン (缶)	…大さじ3	マヨネーズ	…大さじ2
塩コショウ	…少々	ドライパセリ	…少々

#### 作り方

- ① サツマイモは皮ごときれいに水洗いし、ぬれたままラップで包んで、電子レンジで6~8分 (途中で向きを変えて) 竹串がスッと刺さるまで加熱する。電子レンジは600Wを使用します。
- ② ツナはザルに上げ汁気をきる。
- ③ サツマイモは熱いうちに皮をむき、ボウルに入れてマッシャー等でつぶす。
- ④ ツナ、水煮コーン、マヨネーズを加えて混ぜ合わせ、塩コショウで味を調える。
- ⑤ 器に盛り、ドライパセリを散らして完成。

(M・M)

## ALBA 新聞 10月号アンケート結果

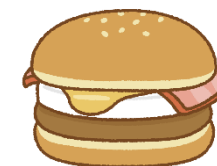
読書・スポーツ・食欲どれを選ぶ？



読書	スポーツ	食欲
2票	0票	11票

食欲を選んだ方の中にはお菓子 (抹茶ようかん) や月見バーガーなど好きな食べ物を推す声もありました。秋ならではの旬の味があるからか、食欲が多い傾向が見られました。

(Y・T)



各 SNS でプログラムの様子を見ることが出来ます。是非チェックしてみてください。



11月号もお楽しみに！