



# 山田支部ニュース

梅雨期になり、戸外ではアジサイや菖蒲（ショウブ）が咲き、田植えを終えた田んぼも夏を待つ風景が見られる山田地区です。

コロナワクチン接種も少しずつ進んでいるようです。任意ではありますが、皆様はもう受けられたでしょうか。



地元の方々に愛される「三谷三郎池」に行ってみました。晴れた日の土手から見る山や木々が水面に映る光景は心が癒されます。

その昔、満濃池と三谷三郎池の「じゃ（蛇）」は親子だったという「じゃ（蛇）」伝説もおもしろいお話です。

桜、新緑、紅葉と一年を通して楽しめる場所です。



## 夏の号でおすすめするのは「カツオ節」です

カツオには体内で作ることができない

9種類の必須アミノ酸がすべて含まれています。

- ・EPA（中性脂肪を減らし、血液をサラサラにしてくれる）
  - ・DHA（脳の処理能力、記憶力の向上、認知機能低下予防）
- を多く含んでいます。

今はおさしみで食べたいカツオですが、それらの有効成分をぎゅっと凝縮させ、手軽に食べることができるのがカツオ節です。

出汁とりやトッピングだけでも十分効果はありますが、しっかり食べたい食品です。



### ★TBS 元気の時間で紹介された鹿児島島の郷土料理『茶節』★

- ・片手に軽く1杯のカツオ節
  - ・みそ大1
  - ・ねぎしょうが適量
- を椀に入れ 150ccの熱い緑茶を入れよく混ぜる  
よくお出汁が出て、カツオ節もしっかり食べることのできる一品です