

フォルトゥナ・フォーチュン・プロジェクト 9月号

フォルトゥナのみなさま こんにちは！

今年の夏はいかがでしたか？

9月に入り秋の気配をかんじますが、県内の秋野菜のなかでとくに注目したいのは「あけの金時」というサツマイモです。北杜市明野町でそだつので「あけの」という地名がついたサツマイモです。この明野町は年間の日照時間がなんと2600時間以上というから驚きですね。

太陽の恵みをいっぱいあびたのでビタミンCがりんごの10倍、カリウムや食物繊維も多くたくさんの栄養素がバランスよく含まれています。このあけの金時をつかったアスリートのためのお料理を紹介します。作り方は簡単なのでぜひ作ってみてください！

◆材料 4人分

・明野金時 1/2本（試合のあとには1本でもいいですが食物繊維が多いのでフォルトゥナ選手には半分が適量です）

鶏肉（鶏の胸肉と鶏の皮）200g

お米2合

黒コショウ 適量

バター大さじ1

・（ダシ汁：水 カップ2/顆粒だし4g/

白だし 大さじ4/砂糖 大さじ1）

◆作り方

①米をといで水をきっておく。②あけの金時を皮ごと大き目にきり、あく抜きのために水にさらしておく。フライパンに鶏肉をいれて油が出てきたらあけの金時を加える。③炊飯器にダシ汁と②をくわえて、普通に炊き、仕上がりにはバターを加えて完成！

・夏の疲れがでないようにするためには炭水化物（GI値の高いさつまいもと白米）そしてビタミンをしっかりとってエネルギーを取り戻すことが必須です。しっかり食べて勝負できるカラダ作りをつくっていきましょう！

フォルトゥナのみなさまのすばらしい秋になりますように。