

サツマイモ収穫祭を開催しました！



11月9日(土)に環境ISO学生委員会で収穫祭イベントを行いました。

6月から工学部奥の畑で育ててきたサツマイモを地域の方々・一般学生**22人**と私たち学生委員で収穫しました。



参加者にはサツマイモの観察日記とサツマイモ料理のレシピを配布しました。

エコクッキング

これから、さつまいもを使った料理を紹介するよ!!

さつまいものきんぴら (2人前)

●材料
さつまいもの皮1本分くらい(約100g)
しょうゆ 大さじ1
みりん 大さじ1
砂糖 大さじ1
水 大さじ1
黒ゴマ好きなだけ

- フライパンに黒ゴマ以外の材料を入れて、汁けがなくなり、全体にツヤがでるまで炒める。
- 仕上げに黒ゴマをすり潰してかけたらできあがり。

サツマイモのツルの甘辛炒め (4人前)

●材料
さつまいものつる 180~200gくらい
醤油大さじ1
砂糖大さじ1/2
酒大さじ1
すりごま大さじ1
鷹の爪1
ごま油大さじ1

- フライパンにごま油を熱してつるを炒める。
- 油が全体にからませたら醤油、砂糖、酒を入れ、種を熱した鷹の爪をいれて炒める。
- 汁けがなくなり、全体にツヤがよくからめたら、ゴマを混ぜて出来上がり。

海岸清掃便り

11月17日(日)に町屋海岸で清掃を行います。たくさんの方の参加をお待ちしております。詳しくは環境ISO学生委員会のHPで
<http://www.ceme.mie-u.ac.jp/student/local/clean.html>

観察日記
さつまいもは、土の中で育ちます。収穫までには、約100日かかります。観察日記を記入し、収穫したさつまいもを食べてみましょう。

レシピ
さつまいもは、栄養が豊富です。特にビタミンCが豊富で、免疫力を高める効果があります。また、食物繊維も豊富で、腸の働きを助けます。

三重大学環境ISO学生委員会

