

豆乳ホワイトソースの 野菜グラタン



うえだあやこ
上田亜矢子さん

レシピ

【材料】(4人分)
 タマネギ:1/2個、ジャガイモ:1個、
 ニンジン:1/2本、さつまいも:1/2
 個、パプリカ(赤):1/6個、ブロッ
 コリー:80g、ニンニク:1片、植
 物油:大さじ1、ピザ用チーズ:適
 量、豆乳ホワイトソース(無調整豆
 乳:600ml、白味噌:大さじ1と
 1/2、白だし:大さじ1と1/2、
 米粉:大さじ4と1/2)、塩:少々、
 こしょう:少々

【作り方】

- ①タマネギ、ジャガイモ、ニンジン、
さつまいも、パプリカは食べや
すいサイズに切り、ブロッコリー
はゆでて小房に分け、ニンニク
はみじん切りにする。
- ②鍋に豆乳ホワイトソースの材料
を入れ、中火にかけてだまにな
らないようによく混ぜる。とろ
みがついたら、塩、こしょうで
味を調える。
- ③フライパンに油とみじん切りに
したニンニクを入れて中火にか
け、タマネギを入れてしんなり
透明になるまで炒め、他の野菜
も入れて炒める。
- ④②の豆乳ホワイトソースに③の
具材を入れ、グラタン皿に盛り
付け、上からチーズをかけて、
オーブンで8～10分程度焼き
色が付くまで焼く。

ワンポイントアドバイス

具材は、鶏肉や豆腐などのたんぱく質食品、大根、ニンジン、ゴボウ、ホウ
レン草などの野菜などなんでもOKです。輪切りにしたゆでたまごをトッ
ピングしても彩りがきれいです。

私の Food記

薩摩川内風土記

色 とりどりの野菜にこんがり焼
き目の付いたチーズ、寒い季
節にぴったりのグラタン。

矢倉町で古民家カフェ「あこ食堂」
を営む上田亜矢子さんは、自分の苦
手な物からこのメニューを考案しま
した。

自然食のレストランなどで経験を
積み、2017年に店をオープン。み
んなに安心して食べてもらえる料理
を作りたいという思いから、できる
だけ無農薬の野菜を使用し、アレ
ルギーに配慮した食事などを提供して
います。

「子どもの頃から牛乳やバターな
どが体に合わず、学校でも給食の牛
乳を飲むことができなかった」と上
田さん。

大人になってから豆乳に出会い、
飲んでみるととてもおいしかったの
で、豆乳ホワイトソースを考案。野
菜もたくさん入れて、さらにグラタ
ンにとろみをつけるために小麦粉で
はなく米粉を使用して牛乳アレルギー
や小麦アレルギーの方でも食べら
れるように工夫しています。

寒くなるこの季節、自宅でもち
ろんお店でも出番の多くなるレシピ
です。また、この豆乳ホワイトソー
スはグラタンだけでなく、パスタや
温野菜など、さまざまな料理に応用
できる魔法のソースです。

乳製品や小麦粉にアレルギーのあ
る方もぜひ食べて心も体もほっこり
温まってほしい一品です。

情報掲示板

イベント

見逃せないイベント・
募集・相談などの
最新情報をチェック！

まじごころ児童絵画展

時/12月14日(土)～令和2年1
月13日(月)9時～17時
*入館は16時30分まで
*月曜日(ただし、1月13日は
開館)、年末年始(12月29日～
1月2日)は休館

所/川内まごころ文学館

内容/市内の小中学生が描いた作
品の展示

*入場無料
◎川内まごころ文学館
☎(25)5580

がんに関するミニ講演会

時/12月21日(土)10時～10時30
分
所/済生会川内病院(地域がん
診療連携拠点病院)

講師/済生会川内病院皮膚・排
泄ケア認定看護師 神園由佳氏
内容/講演「がん治療とスキン
ケア」と患者会「花みずき会」

*講演会終了後、講師との交流
会、がんに関する相談会があ
ります。

初日の出in月屋山

時/令和2年1月1日(水)6時
20分集合

*雨天中止
所/月屋山登山道入口(県道44
号の湯島町バス停付近)

内容/月屋山で初日の出と願
いの鐘に1年の計を祈念し、川内
川あらしを見学します。

*甘酒(ノンアルコール)の振る
舞い有り

対象/暗い中でのハイキングが
可能な方(ハイキングコース:
約550m、山頂到着まで約25
分)

*参加無料
準備する物/登山できる服装・
靴、懐中電灯、カメラなど

◎水引体験隊 in 月屋山事務局
(水引地区コミュニティセン
ター内) 上田
☎090(5360)9870
☎(26)3849

市民交流クリスマス・ 社交ダンスパーティー

時/12月21日(土)18時～21時
所/市総合福祉会館(永利町)

募集

女性活躍応援セミナー 「みんなで女性活躍推進 を考えよう」

時/令和2年1月30日(木)13時
～16時30分
*開場は12時30分

所/国際交流センター

内容/女性の活躍推進や多様性
のある働き方を生かす環境づく
りなど、働き方全般に関する気
付きと課題に対する理解を深め
るためのセミナー

対象/主に経営者、人事労務担
当者

定員/先着70人
*受講無料

託児/6カ月～小学2年生
*無料(令和2年1月17日(金)
までに申し込み)

申込締切/令和2年1月24日
(金)

申込方法/申込専用Webサイ
ト、電話、または任意の様式に
住所・氏名・連絡先・託児希望
者は託児人数を明記の上、フア



対象/どなたでも可
参加料/1200円(会場使用
料、飲み物代など)
◎ダンスサークル「リンク川
内」 城下
☎090(9584)1685
☎042(389)0220
☎042(389)0230



▲女性活躍
応援セミ
ナーホー
ムペー
ジ

男女共同参画フォーラム 実行委員・ワークショップ 開催団体

募集人員・団体/
*実行委員15人程度(令和2
年4月1日現在満18歳以上で
本市に居住または本市に通
勤・通学している方)

▼団体12団体程度(活動の拠
点が本市にあること)

*申し込み多数の場合は選考

内容/令和2年度開催予定の男
女共同参画フォーラムの企画・
運営をしていただける方と当日
に男女共同参画に関するワー
クショップを開催していただ
ける団体を募集します。

申込締切/令和2年1月30日
(木)必着

申込方法/任意の様式に住所・

樋脇公民館講座 書き初め講座

時/令和2年1月6日(月)
9時30分～11時30分

所/樋脇公民館

講師/山本恵里氏

内容/年始の目標や冬休みの宿
題の書き初め

対象/小学3年生～中学3年生
定員/16人

*申し込み多数の場合は抽選

*参加無料
準備する物/習字道具、新聞紙、
習字紙、汚れてもいい服装

申込締切/12月20日(金)必着

申込方法/はがきまたは任意の
様式に氏名(参加者・保護者)・
住所・連絡先を明記の上、直接
送付、ファクス

☎〒895-1202 樋脇町
塔之原3567-1 樋脇公民
館

☎(37)2036
☎(37)2088

本市では、野菜を1日350g食べることを推進する「薩摩川内市350ベジライフ宣言」を実施しています。