

11月になりました。透き通ったような秋空をふと見上げると、いろいろな雲があることに気づきます。うろこ雲、いわし雲、さば雲…おもしろい名前ばかりですね。ちなみに、左上の写真はうろこ雲です。

さて、多可町介護者の会では10月のつどいとして、加美区寺内にある古時計さんのおいしいランチを楽しみながら、ゆっくりとしたひとときを過ごされました。

「おいしい」と言えば、9月20日に神戸新聞に掲載された記事を覚えておられますか？旧加美町時代、学校給食センターの栄養士をされていた丸山京子（けいこ）さんが考案されたオーロラソースが、今回、多可町特産品の百日どりと合わせて、「播州百日どりのオーロラソース」として町内の小中学校などの給食に登場した、という記事です。今回の介護のポイントでは、丸山さんのご協力をいただき、そのレシピを紹介しています。みなさんぜひお試しください。

## 介護のポイント☆特別編「懐かしの味にチャレンジ！レシピ紹介」

### ～播州百日どりのオーロラソース和え～

2019年9月20日【神戸】

#### ☆材料（5人分）

百日どり 300g

#### 【下味】

土しょうが 10g  
しょうゆ 大さじ1強  
料理酒（または酒） 大さじ1  
片栗粉 大さじ4  
揚げ油 適量

#### 【オーロラソース】

ケチャップ 大さじ2と1/4  
ウスターソース 大さじ1弱  
砂糖 大さじ1  
生クリーム（またはマヨネーズ） 小さじ2  
水 小さじ2

#### ☆作り方

- 百日どりは、1切れ約30gごと、10切れに切ります。
  - 土しょうがは皮をむいてすりおろす。その中へしょうゆ、料理酒を入れて混ぜ、①に下味をからめ、30分置く。その後、汁気を切り、片栗粉をまぶして、180℃ぐらいでカラッと揚げる。
  - オーロラソースの材料を鍋に合わせ、さっと煮立て、揚げた②に均等にかからめ、1人2切れずつ盛り付ける。
- ※ キャベツの千切りに塩コショウやポン酢を振りかけ、秋のくだもの柿やりんごなども添えて、バランスよく召し上がってください。

百日どりは加美区の特産品ということもあり献立に取り上げられましたが、安価なブイラー、またはマグロなどのお魚でもオーロラソース和えはおいしいです。旧加美町の学校給食の始まった昭和41年代はクジラ肉などでもよく作りました。（丸山京子さんより）



大人気のオーロラソースを考案した丸山京子さん＝松井小学校

### 栄養士ら「オーロラソース」復刻 百日どりでおいしい給食

かつての子どもたちの舌魅了した味

旧加美町の小中学校の給食で、子どもたちの人気を集めていた唐揚げの復刻版として19日、「播州百日どりのオーロラソース」が多可町内の小中学校などの給食に登場した。大人になっても懐かしむ町民が多いメニュー。同日、同町加美区鳥羽の道の駅、杉原紙の里・多可のレストラン車留満で、毎週木曜の日替わりランチ（800円）としても提供される。（長瀬麻子）

メニューの誕生は、旧加美町の給食が始まる1966年（昭和41年）にさかのぼる。当時の多可町学校給食センターの栄養士だった丸山京子さんが、当時よく可町加美区で、当時よく給食で用いられたクジラ肉の唐揚げに味の变化を付けようと、ケチャップやマヨネーズ、ウスターソースなどで作ったオーロラソースを考案。大好評でマグロや鶏肉の唐揚げでも使われるようになった。旧加美町にあったセンターの統合もあり、ソースは一時途絶えた。だが、現在の多可町学校給食センターの栄養士ら丸山さんからレシピを教わり、マヨネーズを生クリームに置き換えるなどアレンジ。多可町の食材をふんだんに使う食育の企画「多可町ついきいき献立」の主要に採用した。いきいき献立の19日は、丸山さんも同町加美区熊野部の松井小学校を訪れて給食を味わった。大きな口を開けて「おいしい」と話していた。



日替わりランチの提供が始まった「播州百日どりのオーロラソース」レストラン車留満（多可町提供）

### 多可町介護者の会 11月のご案内

とき 11月12日（火）  
午前10時～12時  
ところ ささゆりふれあいセンター  
（八千代区中野間）  
参加費 300円  
（モーニングセット／パン・飲み物・デザート）  
※切り 11月8日（金）



お気軽にご参加ください☆

### 介助ボランティア養成講座～車いす介助～のご案内

とき 11月15日（金）午後1時30分～3時30分  
ところ 多可町社会福祉協議会本部（中区靴屋）  
内容 車いす介助（会場周辺コースの体験も）  
受講料 無料 ※切り 11月8日（金）

#### 《お問い合わせ、ご連絡先》

多可町社会福祉協議会  
本部・中支部 32-3425  
加美支部 30-8151  
八千代支部 37-0360

