



気軽にメキシコ気分！ 「チリコンカン」

簡単な調理でメキシコ料理が楽しめます。辛味を入れなければお子さんでもおいしく食べることができますので、ぜひ一度お試し下さい。



①ひき肉(牛もしくは合い挽き)200から300gと玉ねぎ(みじん切り)1個、お好みでピーマン、ニンジン、セロリなどを炒めます。

②火が通ったら、ホールトマト缶とミックスビーンズ缶(水切りしてから)、コンソメ、水200CC、ケチャップ、ウスターソースを入れて煮込みます。水分が無くなったら出来上がりです。

なお、チリパウダーやガラムマサラなどを入れると、本格的な味付けになります。

このチリコンカン。パンにもごはんにもよく合いますし、トルティア(とうもろこし)チップスにディップすれば、ビールのつまみにも最適です。

「Eco列車でいこう！」～第156回～ 四国から山陰まで

(CO2排出量の少ない交通機関での旅行や、心が豊かになるような旅行を紹介するコーナーです！) 

9月2日(金)。仕事を早く終えて、16:50発FDA856便「神戸空港」行きに搭乗した。機内サービスの「コーヒーとお菓子」のティータイムが終われば、まもなく「琵琶湖」が見えてきて着陸態勢に入った。18:10、神戸空港に到着。快適なフライトだった。

「ポートライナー」と「阪急電車」を乗り継いで、大阪梅田へ。良さそうな店を見つけて、ビールを飲み、寿司をつまみ、バッテラ(鯖の押し寿司)を土産にした。お会計は抜群に安い。さすが大阪だ！神戸に戻り、深夜1:00発のフェリーに乗船する。カーペット席でウトウトすれば、船内放送が「まもなく着岸」と告げた。早朝5:15。「四国の玄関口」高松に上陸。

ここからは鉄道の旅となる。鈍行列車に揺られ、約1時間で琴平駅に到着。9月といえども日差しが強い。大汗をかきながら「こんぴらさん」の御本宮まで768段の石段を登った。下山後、地元のさぬきうどん屋さんへ。おばあちゃん2人が切り盛りしており、ほのぼのとする。2種類のうどんに天ぷらまでつけて、580円は安い。かけうどんの出汁が抜群だった。

瀬戸大橋を渡り岡山県へ。ジーンズの聖地「児島」駅前をちらっと観光し、「岡山」から中国山地に分け入る。「新見」からは、廃線が噂される「芸備線」「木次線」に乗車。「ガラガラの車内で、のんびりビールでも飲もう」と思っていたら、鉄道ファンで満員状態。ビールを飲む雰囲気では無かったので、ひたすら車窓を眺めた。夕暮れ近く、島根県の「宍道」に到着。しじみで有名な「宍道湖」を一瞥し、山陰地方の主要都市「米子」のビジネスホテルに旅装を解いた。

夕食は宿近くの居酒屋で。新鮮な魚と地酒を楽しみ、同席した若いカップルの悩みを聞いた。

翌日もローカル線めぐりと街歩き。よく歩き、よく食べ、よく飲み、そして、よく乗った。夕刻、神戸空港から新潟へと戻った。



「かけ」「温玉ぶっかけ」「ちくわ天」で580円



「児島」駅前のジーンズモニュメント



「木次線」は鉄道ファンで大盛況