

水越地域活性化協議会に所属する協力隊の神戸です。水越の魅力を発信していきます！朝晩の冷えこみも増して、栗にお米と秋の実りの多い季節となりました。今回は、10月28日に開催される秋の収穫祭のお知らせです。午前の部は、水越地域活性化協議会会長の畑で大切に育てられた里芋とサツマイモの収穫体験。午後の部は、12時から入場無料のイベント！水越産農産物、新米や加工品の販売に餅つき、栗のイガ投げイガリンピックや昔の遊びなど盛りだくさんの内容となっています。なかなか水越に来る機会がない方も水越の魅力を体験し、水越の秋の恵みを体感しに是非遊びに来てください♪



水越秋の大収穫祭

日時：2018.10.28(日)
場所：旧水越小学校グラウンド

午前の部：里芋とさつま芋の収穫体験
集合・受付 9:50
参加費：大人2000円 小人1000円
(水越産野菜の手作りお弁当、お土産、保険含む)
※定員に達し次第締め切り(30名限定)
準備物：運動靴、軍手、タオル、帽子、ビニール袋
申し込み：096-282-1204(山下)
メールアドレス：tadaiima.h.mizukoshi@gmail.com

午後の部：入場無料のイベント
12:00～15:00
もちつき・イガリンピック・昔の遊び
水越産農産物、新米や加工品等の販売 その他...
子供からお年寄りまで水越の秋のめぐみをみんなで喜び合いましょう。
お問い合わせの上お気軽にお越しください！

主催：水越地域活性化協議会
収穫祭の模様、その他水越の魅力を発信したイベントページ
「たたいま1歩」をご覧ください

旬の野菜

レシピ

副菜

ごぼうとコーンのサラダ

ごぼうは11月から2月に旬の時期を迎えます。新ごぼうと呼ばれるごぼうは香りが高く、4月から5月に出回ることが多いようです。旬の野菜は味もよく値段も安いので旬の時期に食べることがオススメです。ごぼう本来の味を楽しむならきんぴらごぼうがオススメですが、今回は、サラダにしてみました。コーンとチーズを加えお子さまも好きな味にアレンジしています。是非お試しください。



材料(4人分)

ごぼう	小1本
さけるチーズ	1本
きゅうり	1/2本
ホールコーン(缶)	大さじ4
マヨネーズ	大さじ2
A 酢	小さじ1
塩・こしょう	少々

栄養価(1人当たり)

エネルギー	87kcal
タンパク質	2.5g
脂質	6.0g
炭水化物	6.5g
カルシウム	51mg
鉄	0.2mg
塩分	0.7g

作り方

- ①ごぼうは、包丁の背で皮をこそげて洗い、3cmの長さのささがきにし、水にしばらくつけてから、少量の酢を入れたお湯で茹で、お湯を切る。
- ②チーズは、細く裂いておく。
- ③きゅうりは、薄く輪切りにする。
- ④ボウルにAの材料をあわせ、ドレッシングを作り、全ての材料を和えて器に盛る。

※レシピ提供は、町食生活改善推進員協議会「さわやか会」です。さわやか会は、住民の栄養と食生活を改善し、食育を推進することを目標に活動しています。

一年で
最も
美しい月



撮影：F山下

編 集 後 記

▶今年の9月24日は、「中秋の名月」。中秋の名月は、農業の行事と結びつき、「芋名月」と呼ばれることもあります。“中秋の名月”という習慣は、平安時代に中国から伝わったと言われているそうです。帰り道、夜空を見上げると、思いがけないきれいな月に見とれ、写真を撮るのを忘れるほどでした。笑 (笑)



広報 みふね No.610

携帯サイトはこちらから→

