

地域おこし協力隊で特定非営利活動法人 愛郷吉無田所属の山口です。吉無田高原緑の村にMTB（マウンテンバイク）のコースがあることは皆様ご存知かと思いますが、なんとその吉無田でオリンピックの選考につながるシリーズの開幕戦を2019年4月に開催しようという動きが進んでいます！写真は九州各地から自転車関係の方にお集まりいただき、会議を行っている様子です。11月11日には国有林をMTBで駆け抜けたあとに地元で採れた食材をふんだんに使ったごちそうを堪能する「森の学校」も開催され、積雪の時期に向かう吉無田高原は今、自転車でアツい地域となっています!!



2



1



3

- 1_ オリンピックにつながるMTB大会の誘致会議
- 2_MTBで国有林を駆け抜ける
- 3_ 地元で採れた食材をふんだんに使ったごちそう

旬の野菜

レシピ

主菜

揚げだしのおろしあんかけ

大根おろしを作る場合、おろし金がとても重要になってきます。おろし金のギザギザした刃が鋭い物を使ってください。まろくなった物では出来上がるおろしの味や食感が全く違うものになります。お勧めは少し高いのですが銅製の手作りの物が良いです。辛みを楽しみたい時には先端部分を使います。辛みが強すぎて食べにくい時には、酢やすだち、レモン果汁などを加えると辛みが抑えられます。



材料(4人分)

豆腐	1丁(400g)
片栗粉	適宜
揚げ油	適宜
おろし大根	200g
片栗粉	大さじ1強
かいわれ大根	1パック
人参	50g
だし汁	1カップ
薄口醤油	1/4カップ
みりん	1/4カップ

栄養価(1人当たり)

エネルギー	216kcal
タンパク質	7.9g
脂質	10.4g
炭水化物	17.8g
カルシウム	145mg
鉄	1.3mg
塩分	2.2g

作り方

- ①かいわれ大根は水洗いし、根を切り3等分、人参はせん切りにし、熱湯でゆでておく。
 - ②大根はおろしにし、片栗粉を混ぜあわせておく。
 - ③豆腐は8等分に切り、水気をふき取り、片栗粉をまぶし中温の油で揚げる。
 - ④Aと②を合わせ火にかけてトロミがついたら①を入れ火を止める。
 - ⑤③を器に盛り、④をかける。
- ※薬味として、おろし生姜、小ネギ、柚子コショウ等を添える。

※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。

編集後記

▼今年も残りわずかとなりました。12月中旬に入り、やっと本来の冬の寒さがやってきました。皆さん、今年も残り残したことはなかったでしょうか。2019年もカメラを持って、町内を走ります。今後ともよろしくお祈りします。

(愛 裕)

光永平蔵の墓 復旧果たす!



御船ライオンズクラブ

11月24日、御船ライオンズクラブ(増田安至会長)が五人の先哲の一人、光永平蔵の墓を修復しました。墓は熊本地震で崩れていましたが、クラブ会員によって重機などを使用してボランティアで修復にあたりました。光永平蔵の墓は、歴史名所めぐりでフットパスのコースでもあります。増田会長は「クラブ仲間の団結力により復旧できました。これからも真心と奉仕の精神で御船の元気を応援します」と話しました。

