



## 美味しかったね。あま〜いイチゴ

5月19日、上野保育園の園児と七瀬中央小学校の1・2年生児童が仲良く手をつないでイチゴ狩りに出発。向かった先は、吉村公一さん（上野）が所有するビニールハウス。ハウスの中は、イチゴの甘い香が漂い、テンションが上がる子どもたち。摘みとったイチゴは持参したカゴや袋、そして口の中へと運びながら、入りきれないほどのイチゴを収穫しました。同小1年生の田中来夢さん（田代）は、「（イチゴは）甘くて美味しかった」とイチゴのように頬を赤くして話していました。

地産

消費

デザート

## 御船川の彩りゼリー

温くなるこれからの時期や子どものおやつとしても美味しくいただける一品です。そして何より嬉しいのは、御船川には、ビタミンAが豊富で、ビタミンCも多く栄養価の高い野菜です。また、老化原因の解消、抗ガン効果があるポリフェノールを多く含み、血圧降下にも最適です。

### 材料（4人分）

御船川のゆで汁…………… 400cc  
ゼリーの素…………… 大さじ2杯  
砂糖…………… 100g

### 栄養価（1人当たり）

エネルギー 111kcal  
タンパク質 4g

### 作り方

- ① 御船川を葉と茎に分けます。
- ② 茎を2〜3分ゆでます。
- ③ ゆで汁を常温にさします。
- ④ 砂糖とゼリーの素を混ぜておきます。
- ⑤ ③の中に④を入れて、沸騰させないように混ぜます。
- ⑥ 型に流し込み、冷やして固めます。



「御船川」で  
見返り美人。

※御船川は、熊本の伝統野菜「水前寺菜」を御船町がブランド化したものです。

町内6店舗（かあちゃん市、JAみふね青空市、黒潮市場、酒井商店、きくや、米村商店）をはじめ、鶴屋百貨店、サンリブ、マルショク、ハローグリーンの県内主要店舗で販売中です。詳しくは、役場経済振興課農林企画係（☎282-1111）まで

▼「ふるさと満ちた」の珍エピソード。  
時間にルーズな私は放流30分前に満ちたへ到着。既に多くのカメラマンが好ポジションを陣取っている中、奥の方に絶好のポジションを発見。すかさずその場所にカメラをセット。そして放流と共に写真を撮っている、水高が増すと帰ってこれんぞ〜と叫ぶ声か？辺りを見渡すと来る時にあった岩場がない…。これは一大事！荷物をまとめて即撤収。幸い数人の見物客の救助で無事に生還。その時に撮った写真が、今月の表紙です。

▼広報みふねがちょっとだけリニューアルしたのにお気づきですか？町民の皆さんにももっと楽しんでいただきたいという思いを込めて、人・家族の紹介や懐かしい青春時代などを紹介する新しいコーナーを設けました。町の皆さんのたちの笑顔を紹介していけたらと思っています。▼先日、息子が学校で育てた水前寺菜を持って帰ってきました。野菜嫌いの息子も自分で育てた水前寺菜は美味しかったようで、いつもより会話も弾んだ夕食となりました。息子の希望で、天ぷらにしましたが美味しかったです。皆さんも一度お試しください。

◎

## 編集後記

### あじさい 紫陽花



水越地区の山内橋付近（5月30日撮影）

水越の里



広報 みふね No.499

携帯サイトはこちらから→

