

Pickup Topics

ささのは さ～らさら～♫

6月23日、西木倉区の地域サロン活動で地域のお年寄りと若葉保育園の年長児が七夕制作で交流をしました。七夕交流は、昨年から2回目の取り組みで、おじいちゃんやおばあちゃんに手伝ってもらって飾りを作ったり、短冊（たんざく）に願いを込めて飾りつけをしました。サロン参加者の山内正さん（木倉）は、折り紙を切っては子ども達へ渡しながら、「子ども達と一緒にいると私も若返って、元気がでてきます」と笑顔で話されました。

地産消レシピ

副菜

御船川のピーナッツ和え



食欲が低下する夏場に、手軽であっさりといただける一品です。最近の調査で、御船川には、ポリフェノールの中に含まれる「クロロゲン酸」が、ほうれん草の約50倍（100g当たり50.7mg）ということが分かってきました。この成分は、血管の老化防止に優れた抗酸化作用や、肝臓での脂肪燃焼を促進するダイエット効果があると言われています。

材料（4人分）

御船川の葉	100g
きざみピーナッツ	12g
だししょう油	小さじ2
みりん	小さじ1
砂糖	小さじ1
ゴマ	お好みで

栄養価（1人当たり）

エネルギー	31kcal
タンパク質	1.3g
脂質	1.6g
炭水化物	3.1g
カルシウム	2mg
鉄	0.2g
塩分	0.6g

作り方（所要時間約10分）

①御船川を葉と茎に分けます。
②お湯に酢を2～3滴たらして葉をさっとゆでます。
③ゆでた葉を冷水にひたします。
④葉を軽くしぼり適当な大きさに切ります。
⑤きざみピーナッツを混ぜ合わせ、器に盛り、ゴマをふります。

※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

編集後記

▼梅雨が明けると本格的な夏がやってきます。朝からセミの鳴き声に喜んでいるのは子どもばかり…。しかし、暑い夏を楽しむために夏休みの計画中です。今年はどんな絵日記がかけるかなぁ～。㊐ ▼広報みふねが今号で500号を迎えました。急な取材を引き受けていただいた読者の方に感謝します▼今月は、季節の便りが編集後記に侵略してきましたのでここまで（笑）。㊐

季節の便り

山百合（ヤマユリ）



山本哲也さん（滝尾）宅の庭（7月9日撮影）

凌霄花（ノウゼンカズラ）



平野千鶴子さん（御船）宅の庭（6月18日撮影）

広報 みふね No.500

携帯サイトはこちらから➡

発　行／御船町役場　　編　集／総務課　〒861-3296 熊本県上益城郡御船町大字御船995-1
TEL.(096)282-1111㈹ FAX.(096)282-2803　ホームページ http://www.town.mifune.kumamoto.jp/
印　刷／ホープ印刷株式会社