今年の門松づくりには、浅の藪老人クラブの17名が参加。毎年欠かさずに心を込めて作る門松は、最高のおもてなしとして帰省客に喜ばれている



Pickup Topics

手作り門松で新年を共に

田代地区浅の藪で12月23日、年末恒例の門松づくりが行われました。浅の藪老人クラブ（野口昭夫会長）が新年の帰省客などを迎えるための行事で、今年15回目。門松の材料は、竹や松、梅など７種類で、すべて地元産の材料を使用。約３時間かけて、高さ約３㍍の門松４基が完成すると、集落の玄関口となる西原村方面と益城町方面の町道二箇所に設置されました。野口会長は、「帰省客に気持ちのいい新年を浅の藪で過ごしてもらいたい」と話されていました。

地産消レシピ

副菜

ヘルシーサラダ



お正月の飲食で胃もたれしている人、体重が少々気になっている人にお勧めする一品は御船川を使った「ヘルシーサラダ」です。どんな野菜とも相性は抜群で、あっさりとした食感もプラスして栄養も満点。油っこい食べ物やお酒で疲れている胃をやさしく保護してくれます。さらには、身体に無理のないダイエットまでできる嬉しい特典付のメニューです。

材料（４人分）

御船川の穂先	４本
インゲン	４本
とうもろこし	１/２本
ゴーヤ	１/５本
ニンジン	１/４本
キュウリ（ジャバラ切）	１本
赤パプリカ	１/３個
青ピーマン	１個
ミニトマト	８個
大根	約５㌢
塩	少々
だし汁	適宜
薄口しょうゆ	４ｇ
和風ドレッシング	大さじ１/２

栄養価（１人当たり）

エネルギー	52kcal
タンパク質	2.2ｇ
脂質	0.3ｇ
炭水化物	10.7ｇ
カルシウム	24mｇ
鉄	0.7mｇ
塩分	1.0ｇ

作り方（所要時間約15分）

①御船川の穂先を水洗いします。
②インゲン、とうもろこし、ゴーヤ、ニンジン、赤パプリカを塩ゆでにします。
③ミニトマト、青ピーマンを切って水にさらします。大根は薄めのだしで下味をつけておきます。
④お好みのドレッシングなどをかければ出来上がり。

※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

▼いよいよ平成22年がスタートしました。日頃から広報みふねをご愛読いただき心から感謝申し上げます▼広報担当の㊐ちゃんと、㊒くんが、毎月の締め切りに追われながら粉骨砕身で取材し、記事を作成しています。より多くの町民の皆さまに読んでいただくため、マンネリ化しないようにと、特集、文字の大きさ、写真の入れ方、全体のレイアウトをどうするかなど、手前味噌ですがよく頑張っています▼暗いニュースが多い昨今ですが、本年が皆さまにとって少しでも良い年になることを願ってやみません。㊊▼明けましておめでとうございます。皆さまは、お正月をどのように過ごされましたでしょうか。私は、同級生10数名の〝ミニ同窓会〟に参加し、近況や中学生の頃の思い出にと時間を忘れ、旧交を温めました。次回の同窓会も、元気で再会できるよう健康管理を再認識した正月でした▼平成22年が皆さまにとってよい年でありますようお祈りします。㊍▼年明け早々から、とてもパワフルなおじいちゃんに出会いました。なんと84歳で現役の居合道愛好家。一日一日を大切に、目標を持って生活しておられます。園田さん、6段昇段試験、挑戦できたらいいですね。応援しています。素敵な出会いをありがとうございます。㊐▼広報マン新年の誓い―。「今年も町の宣伝部長として、いい笑顔、いい景色を見つけに出掛けます」▼今年も多くの出会いと発見があれば、この町をもっと好きになれそうな予感がします（照）。㊒

広報 みふね No.506

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