



自然の癒し求めて吉無田へ

吉無田高原「緑の村」で5月3日、草スキー大会が開催され、家族連れでにぎわいました。今年も、大型連休中には期間限定こいのぼりが吉無田の大空を優雅に泳ぎ、観光客を歓迎。メインイベントの草スキー大会は、小学校低学年と高学年、親子の3部門で行われて、新緑の芝の斜面を爽快に滑りおっていました。このほか、町竹振興会（野口一敏会長）の竹細工教室も開かれて、竹とんぼや水鉄砲づくりがちびっ子に人気を集めていました。

地産

副菜

No.24

消費

レシピ

ナスグラタン



タケノコ、エリンギ、ニンジンなどの野菜と「御船川」をナスに詰め込んで、グラタン風にアレンジ。ニンニク油で炒めた野菜、ホワイトソースとチーズのクリーミーな味わいが絶妙にマッチ。香り高く、アツアツの一品をどうぞ召し上がれ。

(投稿者/坂口アキ子さん・辺田見)

材料 (4人分)

御船川	1/5束
ナス	1本
タケノコ	50g
エリンギ	2本
ニンジン	20g
豚肉	50g
チーズ	30g
ホワイトソース	100cc
ニンニク	1片

栄養価 (1人当たり)

エネルギー	130kcal
タンパク質	8.3g
脂質	5.1g
炭水化物	8.0g
カルシウム	79.0mg
鉄	0.6mg
塩分	1.3g

作り方 (所要時間約30分)

- ①御船川は葉をちぎり、さっとゆで、水を切っておきます。
- ②タケノコ、エリンギ、ニンジン、豚肉は5mmの細切りにします。
- ③ナスを半分に切って中身をくりぬき、塩水に約2分つけてあく抜きをします。
- ④フライパンに油を熱して、薄切りにしたニンニクを炒め、香りがたったら取り出し、ニンニク油を作ります。
- ⑤④の中に、②の材料と、くりぬいたナスと一緒に炒め、ホワイトソースで和えます。
- ⑥中身をくりぬいたナスに⑤を詰め、その上に御船川の葉とチーズを乗せて、オーブンで焼けばできあがり。

※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7店舗（かあちゃん市、JAみふね青空市、黒潮市場、マルショク、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（☎282-1607）まで。

編集後記

▼新緑が眩しい季節を迎えています。皆さん、大型連休はいかがお過ごしだったでしょうか？東北地方へ復興支援ボランティアへ向かう人たちも多かったようですね。一日も早い復興と笑顔が戻ってくることを願わずにはいられません▼わが家の連休はというと息子の野球三昧の日々。チーム結成から早一年。キャッチボールすらできなかった小さなチームメイトたちが体力・心神ともに少しずつ成長していく姿を見ながら親バカながらいつも大きな拍手を送っています。子どもたちの元気はやっぱりステキです。④

▼近代的な建物として生まれかわった御船小学校。新校舎を祝う式で児童の代表が述べた言葉。「旧校舎の思い出も持って引っ越したい」。44年間、多くの児童に愛された旧校舎。今、心から「ありがとう」▼おやじボクサーで九州チャンピオンの森川将光さん。家庭を第一に、仕事と趣味のボクシングをバランスよくこなします。家庭では、育児を手伝うイクメンと、掃除や洗濯もこなす頼もしい夫と二つの顔をお持ちです。「時間は自分で作る」がモットーだとか。生き方や考え方がカッコいい「おやじ」だね。⑤

