



## バラ園を一般客に開放

手作りのバラ園が口コミで広がり人気を呼んでいるのは、緒方鎮雄さん(滝川)宅の庭です。緒方さんは元々、バラの生産を約50年間営んでいましたが、3年前に引退。長年の経験を趣味で生かそうと、約1,000平方メートルのバラ園を造りました。バラは、フレンチローズやイングリッシュローズなど約130種類。見頃は、4月下旬と10月下旬の年2回楽しめます。緒方さんは「花好きの人が気軽に訪れて、町内でガーデニングの輪が広がればうれしい」と話していました。

地産

副菜

No.25

消費

レシピ

## ニラ炒め

これから夏に向けて、「御船川」の季節がやってきます。今回、紹介するのは、「御船川」とニラの炒め物です。「御船川」を炒めることで、ビタミンAの吸収がアップして免疫力も上がります。今年も暑い夏が予想されます。「御船川」をたくさん食べて元気に乗り切りましょう。

(投稿者/坂口アキ子さん・辺田見)



### 材料 (4人分)

|           |      |
|-----------|------|
| 御船川       | 2束   |
| ニラ        | 1/2枚 |
| 白ネギ       | 1本   |
| 鶏ささみ      | 80g  |
| 塩・コショウ    | 少々   |
| しょうが(千切り) | 10g  |
| しょうゆ      | 大さじ1 |
| 酒(煮切り酒)   | 小さじ2 |
| 砂糖        | 小さじ1 |

### 栄養価 (1人当たり)

|       |        |
|-------|--------|
| エネルギー | 78kcal |
| タンパク質 | 6.8g   |
| 脂質    | 2.5g   |
| 炭水化物  | 6.5g   |
| カルシウム | 83mg   |
| 鉄     | 0.8mg  |
| 塩分    | 0.9g   |

### 作り方 (所要時間約20分)

- ①御船川は、茎の固い部分をとり除いて、柔らかい部分を斜めに切って、葉はちぎっておきます。
- ②鶏ささみは、食べやすい大きさにそぎ切りして、塩・コショウで下味をつけておきます。
- ③白ネギは斜め薄切りに、ニラは5センチほどの長さに切っておきます。
- ④フライパンで②を炒め、火が通ったら①と③を入れて炒めます。
- ⑤④を器に盛って、タレをかければできあがり。

※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

▼梅雨の合間の晴間はありがたいものです。梅雨時期はジメジメして嫌なイメージを持ってしまいがちですが、雨(水)も大切なんですよね。町内も田植えの時期を迎えています。お米は日本人の主食、生きるために必要な食物。今は、子どもたちに米作りなどを通して食の大切さが伝えられています。特別なことではないけれど、普通にご飯が食べられることに感謝したいですね。▼東日本大震災を通して全国でエコ活動へ挑戦中です。小さなことから始めてみませんか? ⑩▼久しぶりに帰ってきた友人が「御船の町中も変わったよね」と一言。ここ数年、道路整備や商業施設の進出で様変わりしたことを友人に一通り説明。しかし後々考えると、経過だけしか説明していなかったことに気づいた。宣伝部長の広報マン(汗)▼新国道から旧市街地までを結ぶ道「シンボルロード」。この沿道を中心に、ふれあい広場、新恐竜博物館、観光交流センターなどの検討が進み、市街地に大きな転換期が訪れています。▼御船の歴史と文化に、観光と交流の拠点が融合すれば、新たな可能性が広がる予感。次こそはうまく宣伝します。 ⑪



広報 みふね No.523

携帯サイトはこちらから➡

