

吉無田高原「緑の村」グラウンドを一斉にスタートする、XC100とXC200に参加した選手たち



はるよしマウンテンバイクフェスタ 2013

九州各地のマウンテンバイク愛好家が集まる「はるよしマウンテンバイクフェスタ2013」が4月20、21日の両日、吉無田高原で開催されました。オフロードバイクシクル九州(福岡県宮若市)が主催。この大会では、100分、200分の制限時間内の周回数を個人や団体で競う「XC」と急斜面を一気に下ってタイムを競う「ダウンヒル」、子どもを対象にした「キッズチャレンジ」が行われ、ダウンヒルに参加した選手たちは、吉無田の急斜面を勇猛果敢に攻めていました。

旬の野菜 レシピ 新じゃがと ひじきのサラダ

副菜

収穫は春と秋。産地によって収穫時期のずれがありますが、一般的に春に収穫されたじゃがいもを「新じゃが」と呼びます。皮が薄くて、みずみずしく茹でればツルリと皮が剥がれるのが新じゃがの特徴です。

じゃがいものビタミンCはでんぶんがビタミンCを包み込んで保護するので、加熱しても壊れにくいのが特徴です。ビタミンCは体内の粘膜を強化し、胃潰瘍・十二指腸潰瘍などに有効と言われています。豊富に含まれるカリウムは体内のナトリウムを排出し、塩分バランスを調整するので、高血圧の予防にぴったりです。

このサラダはひじきが入った食物繊維がたっぷりのサラダです。これから暑くなる季節に酢をきかせた、さっぱりとした味わいで酸っぱいのが苦手な方は少なめに調整してください。



材料(4人分)

新じゃがいも	200g	エネルギー	135 kcal
ひじき(乾燥)	10g	タンパク質	10.8g
人参	50g	脂質	9.0g
さやいんげん	40g	炭水化物	12.5g
a〔酢	小さじ2	カルシウム	47mg
塩・コショウ	各少々	鉄	1.7mg
b〔マヨネーズ	大さじ4	塩分	0.8g
酢	大さじ2		
にんにく(すりおろす)	少々		

栄養価(1人当たり)

新じゃがいも	135 kcal
ひじき(乾燥)	10.8g
人参	9.0g
さやいんげん	12.5g
a〔酢	47mg
塩・コショウ	1.7mg
b〔マヨネーズ	0.8g
酢	
にんにく(すりおろす)	

作り方(所要時間約20分)

- ①じゃが芋は、皮を除いて1口大に切り、人参は1cmのさいの目に切る。合わせて沸騰湯で柔らかくなるまで茹でて湯を捨て、芋は粉吹き芋にしてざつとつぶす。
- ②ひじきは、水洗いし、水で戻す。水けをきり、沸騰湯でざつと茹で、湯をさる。
- ③①と②を合わせてaを加え混ぜ、冷めるまでおく。
- ④さやいんげんは、1cm長さに切り、沸騰湯で色よくゆでる。水を取り、水気を切って③に加え混ぜる。
- ⑤bで全体を和える。

*レシピ提供は、町食生活改善推進員協議会「さわやか会」です。さわやか会は、住民の栄養と食生活を改善し、食育を推進することを目標に活動しています。

久しぶりに野球の試合に出場しました。練習もあまりせずに出場したせいで少し走つただけで足がつり、思いつきり走れない…毎年、定期的に運動しようと思うだけの自分に今年こそはサヨナラして頑張りたいと思います。吉無田で子供たちと吉無田ました。あの吉無田の急斜面を一日中何往復もして草の草スキーを楽しむ長女。吉無田の大それて元気よく遊んでいました。

▼久しぶりに野球の試合に出場しました。練習もあまりせずに出場したせいで少し走つただけで足がつり、思いつきり走れない…毎年、定期的に運動しようと思うだけの自分に今年こそはサヨナラして頑張りたいと思います。吉無田で子供たちと吉無田ました。あの吉無田の急斜面を一日中何往復もして草の草スキーを楽しむ長女。吉無田の大それて元気よく遊んでいました。

編集後記

