



## 春の訪れを告げる「みふね初市」

江戸時代から続くと伝えられる「みふね初市」が2月27日と28日の両日、町商工会館前を主会場に、本町通り一帯で開催されました。郡内のトップをきって開かれた初市では、みかん投げやもちつき、紙芝居「嘉永井手物語」、カラオケ大会、大声コンテスト、御船中ものづくり部によるロボコンの演技など多くのイベントが行われました。歩行者天国となった本町通りには、瀬戸物や植木、初市飴など露店が並び、多くの人でぎわっていました。

### 旬の野菜 レシピ 副菜 ヤーコンの 干し野菜煮

野菜やキノコを干すことによって、素材の持つ甘みや旨みが濃くなりおいしさがアップします。野菜特有の青臭さもなくなるので、野菜嫌いのお子様にもおすすめです。生とはまったく違う風味と歯ごたえになります。また、干し野菜の見逃せないメリットのひとつが栄養価がアップすることです。野菜によってアップする栄養素は違いますが、例えば大根は、カルシウム、ビタミン、食物繊維、しいたけならビタミンDが増えます。干し野菜是非挑戦してみてください。

《干し野菜の作り方》 大根、人参は千切り、椎茸は薄切りにする。ゴボウはささがきか細切りにし、水に漬けアクを取り、すべてをザルやカゴなど通気性のよいもの上に、重ならないよう等間隔に並べ、2~3日干す。



#### 材料(4人分)

ヤーコン	60g
干し大根	40g
干し人参	40g
干しゴボウ	20g
干しシイタケ	20g
酒	
A [みりん しょうゆ ワインビネガー]	各大さじ2
ゴマ油	小さじ1
炒りゴマ	大さじ1弱
菜の花	4本

#### 栄養価(1人当たり)

エネルギー	113kcal
タンパク質	3.5g
脂質	2.4g
炭水化物	20.7g
カルシウム	109mg
鉄	1.8mg
塩分	1.4g

#### 作り方(所要時間約20分)

- ①ヤーコンは、薄皮をこさぎ、洗い千切りにして水に漬け、アクを取り。
- ②干し野菜は、洗って、鍋に入れ、ヒタヒタの水を入れ沸騰させる。(①もいれて)
- ③調味料を入れ汁気がなくなるまで煮て、最後にごま油を入れ、炒りゴマを散らす。
- ④菜の花を茹でて、添える。

※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。

少しづつ、春めいてきて日中は暖かくなってきた。ふれあい広場からシンボルロード沿いにかけて恐竜たちが出現し、賑やかな雰囲気の中、新恐竜博物館オープンを待ちにしている方も多いようです。皆さんもぜひお越し下さい。何かと慌ただしい3月ですが、御船町では各種イベントを計画中です。広報みふねでお知らせしていくまでの見逃しなく! 今年も走ってきました。今年のタイムを上回る付近から右足に激痛が: ばと思っていましたが、4月。練習なしでの出場だった。結果は、昨年のタイムを大幅に下回ってしまいました。どちらも、自分の体力の低下を痛感させられた大会でした。4月から広報担当3年目突入です。今まで以上に頑張りたいと思います。

編集後記



広報みふね No.556

発行/御船町役場 編集/総務課 TEL.096)282-1111(代) 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

携帯サイトはこちらから→

