



御船トーンチャ임クラブによる演奏

郡内の音楽愛好家が集う

3月9日、上益城郡内の音楽愛好家が一同に会する音楽祭が、町カルチャーセンターホールで開催されました。町カルチャーセンター音楽祭実行委員会が主催し、今年で17回目の開催になります。合唱と合奏の2部構成で行われた音楽祭には、7団体と特別ゲストとして、フルーティストの大村友樹さんとピアニストの藤本史子さんが出演し、約300人の観客に歌や音色を届けました。音楽祭の最後は「ふるさと賛歌・かみましき」を出演者と観客が全員で合唱し、幕を閉じました。

旬の野菜

レシピ

副菜

ヘルシー卵の花入り

おからは、豆腐をつくる際にできる豆乳を絞った残りかすです。おからには、「雪花菜」や「卵の花」「きらず」などの別名があり、古くから日本人の食卓を飾ってきました。

雪花菜というのは、中国名の「雪花(シュエホワ)」をそのままとったもの。「卵の花」の呼び名は、おからの白さが初夏に白い花を咲かせる卵の花の色と似ているところから名付けられました。「きらず」は文字どおり調理のときに包丁を使う必要がないために付いた名前です。本来は甘めに味付けをしますが、今回は、砂糖を入れずに、みりんのみで甘みをつけヘルシーに仕上げています。また、おからはお安く購入ができますので是非おためし下さい。



材料(4人分)

おから	160g
豚もも肉(こま切れ)	100g
玉ねぎ	100g
人参	40g
ネギ	20g
ブロッコリー	40g
生姜	10g
サラダ油	大さじ1
薄口しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ1
だし汁	200cc

栄養価(1人当たり)

エネルギー	168kcal
タンパク質	8.2g
脂質	7.1g
炭水化物	10.4g
カルシウム	56mg
鉄	1.0mg
塩分	0.7g

作り方(所要時間約20分)

- ①玉ねぎ、人参は粗みじんに切り、生姜はみじん切り、ネギは小口切りにしておく。ブロッコリーは茹でて小さく裂いておく。
- ②フライパンを熱し、サラダ油を入れ、豚肉と生姜を炒める。
- ③②の中に粗みじんに切った、玉ねぎ、人参を炒め、柔らかくなったらおからとだし汁と調味料を加え煮る。
- ④水分がなくなったら最後にネギを入れる。盛り付け時に茹でたブロッコリーを飾る。

※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。

編集後記

- ▼花開いたかと思った桜の花もアツという間に散り始め、風に吹かれ花吹雪と変わっていきます。少し寂しい気持ちになります。▼6年半、広報作りに携わり、多くの人と出会い、たくさん笑顔と感動をもらい楽しく取材をさせていただきましたが、異動することになりました。これまでお世話になった皆さんに感謝致します。また、これからも変わらず広報みふねをよろしくお願いします。◎
- ▼4月は出会いと別れの季節。◎さんが6年半の広報生活を卒業し、◎さんが入学してきました。私は記者生活3年目に突入しました。4月からは新しい相棒と力を合わせ頑張っていきたいと思っています。◎
- ▼4月から広報担当係に異動してきました。まだまだ分からないことだらけですが、皆様に楽しんで読んでいただけるよう精一杯頑張りますので、これからよろしくお願ひします。◎



広報 **みふね** No.557

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(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

