



料理に挑戦

5月8日、町保健センターで、食生活推進委員(さわやか会)主催による、上野地区食育出前講座が開催されました。この講座は、食に関心を持つてもらうことを目的としたもので、上野地区を中心に、男性約20人が参加しました。参加者は「普段、料理はしないけど、楽しく料理ができた」「家庭でも薄味を心掛けているが、さらに気を使っていきたいと思う」と感想を話しました。

さわやか会では、食育の出前講座を行っています。

健康いきいき推進課 ☎ 282-1602

旬の野菜 レシピ 御船川のゼリー寄せ

主菜



“御船川”的季節がやってきました。これから暑い夏場に向かって栄養価の高い御船川を食べて元気に乗り切りましょう。和え物をする場合の茹の方の基本は、長く茹でないことです。長く茹ですぎると、ぬめりが出る和え物にはあいません。沸騰したお湯の中でさっとゆで、冷水につけると歯ごたえのあるおいしい御船川ができます。それを、胡麻和え、ポン酢和え、からし酢味噌和え、胡麻ドレッシング和えなどいろいろな味で試して下さい。茹でる場合は茎から葉っぱのみをちぎって茹でますが残った茎は皮をむいて、ななめうす切りにしてきんぴらにしてもおいしいですよ。御船川に関する質問などは、農業振興課農林企画係(☎282-1607)までお尋ねください。

今回は、和え物に飽きた方にちょっと目先を変えて、ゼリー寄せにしてみました。冷たい夏のおかずには是非挑戦してみてください。

材料(4人分)	栄養価(1人当たり)	作り方(所要時間約20分)
御船川 100g	エネルギー 14kcal	①御船川は、葉をちぎり、ぬめりが出るくらいに茹で、みじんに切る。茹で汁はとっておく。
水 300cc	タンパク質 0.7g	②①の御船川の茹で汁にAを入れ沸騰させ、その中にみじん切りの御船川を混ぜる。
A [コンソメ 小さじ2 薄口しょうゆ 小さじ1 みりん 小さじ1]	脂質 0.2g 炭水化物 2.6g カルシウム 30mg	③②の中に、アガーを入れ、流し缶にいれ冷やし固める。
アガー 10g	鉄 0.2mg	④1人2個に切り分け、御船川の葉を敷いてゼリー寄せを盛る。味が薄い場合はしょうゆを数滴たらして食す。
御船川の葉 適宜	塩分 0.8g	

※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。

ずっと運動不足と言つてきましたが、ついにその時がきました。今まで経験したことのないような体のだるさが3日間続き、病院に行くと「夏バテみたいですね」。体力が落ちているとは思つていましたが点滴を打つことになるとは。本腰入れて運動に取り組みたいと思います▼6月28日からモンゴル展が開催されます。モンゴル以外で見られるのは最後と聞きました。この機会に子どもたちを連れて行こうと思います。④▼6月です。御船川にもぽつぽつホタルがいました。雨が降るとカエルの合唱が聞こえてきて、梅雨だなあと感じます。大雨が降ると災害が発生する可能性があるので、注意が必要ですね。▼広報を作成することがこんなに難しいとは思つていませんでした。取材のポイント、写真の構図、ページのレイアウト、読みやすい・興味をもたれる記事とは?など勉強することが山積みです。

▼ずっと運動不足と言つてきましたが、ついにその時がきました。今まで経験したことのないような体のだるさが3日間続き、病院に行くと「夏バテみたいですね」。体力が落ちているとは思つていましたが点滴を打つことになるとは。本腰入れて運動に取り組みたいと思います▼6月28日からモンゴル展が開催されます。モンゴル以外で見られるのは最後と聞きました。この機会に子どもたちを連れて行こうと思います。④▼6月です。御船川にもぽつぽつホタルがいました。雨が降るとカエルの合唱が聞こえてきて、梅雨だなあと感じます。大雨が降ると災害が発生する可能性があるので、注意が必要ですね。▼広報を作成することがこんなに難しいとは思つていませんでした。取材のポイント、写真の構図、ページのレイアウト、読みやすい・興味をもたれる記事とは?など勉強することが山

編集後記



広報みふね No.559

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→

