



植えつけられた水前寺菜に液肥を与える水前寺菜の里づくりの会員

## 255年ぶりの里帰り

9月26日、水前寺成趣園で水前寺菜の植え付けが行われました。水前寺菜は255年前の1759年に中国から渡来し、水前寺の茶席に用いられることが多かったので「水前寺菜」と呼び名がついたといわれています。その後、栽培されなくなった水前寺菜が御船町で復活。今回、復活した水前寺菜を同園内で栽培しようと水前寺菜の里づくりの会(徳永廣敏会長)と水前寺の地域住民らでつくる水前寺活性化プロジェクトチームが計画。約20人により80株が植えつけられました。

### 旬の野菜 レシピ シメジとブロッコリーの炒め物

副菜

年中出回るようになったきのこ類ですが、旬といえば秋です。今回はシメジを使った料理をご紹介します。

きのこ類は、カロリーが低く、食物繊維が豊富なので、便秘予防になります。

また、食物繊維には、血中や肝臓のコレステロール値を下げる効果があり、動脈硬化にも効果があると言われています。

シメジは、エネルギーが低く、ビタミンB<sub>2</sub>を含み、昔から、「香り松茸、味しめじ」と言われるように、シメジにはグルタミン酸やアスパラギン酸などのアミノ酸が非常に多く含まれていますので、味の良さは折り紙つきです。

シメジ料理は、炊き込みご飯、煮物、ソテー、天ぷらなど、何にでも使え、和洋中を選びませんので、いろいろな料理に挑戦して下さい。



#### 材料(4人分)

ブロッコリー

1株

エネルギー

52kcal

シメジ

1袋

タンパク質

2.5g

ニンニク

1かけ

脂質

3.4g

サラダ油

大さじ1

炭水化物

4.4g

塩

小さじ1/3

カルシウム

16mg

コショウ

適宜

鉄

0.5mg

塩分

0.5g

※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。

#### 栄養価(1人当たり)

- ①ブロッコリーは、小房に切り分け、固めに茹でておく。  
 ②シメジは、石づきを取り除き小房にほぐす。  
 ニンニクは、みじん切りにする。  
 ③フライパンに油を熱し、ニンニクを中火で炒め、①のブロッコリーとシメジを入れ、軽く炒め、塩、コショウで調味する。

▼ 秋はイベントが目白押しです。しっかりと写真を撮れるように頑張ります。時期は体調不良になるので、体調管理に気を使う日々です。



▼「サボテンの花」が咲いたと聞き、辺田見の岡村さん宅に見に行きました。5年前に植えて家の2階まで伸びたサボテン。初めて見るサボテンの花はとてもきれいでした。しかし「昨日は倍以上咲いていたよ」と岡村さん。来年は満開の花を見たいです。▼今年も水越秋の収穫祭に行ってきました。わが家の子どもたちは稻刈りを楽しんだあと、いがりん、ピックで、いがぐりを何十球と投げていました。その姿を見た私は、少しほい

編集後記



広報みふね No.563

発行/御船町役場 編集/総務課 TEL.096)282-1111(代) FAX.(096)282-2803

熊本県上益城郡御船町大字御船995-1 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→

