



みかん投げに集まった参加者

## 商工感謝祭に多くの人

11月24日、商工感謝祭が御船川河川敷（お祭り広場）で開催されました。町商工会が主催し12回目。感謝祭では、水前寺菜料理コンテストやアームレスリング大会、御船中学校吹奏楽部による演奏、郷土先哲の一人「宮部鼎蔵」の偉業を讃えて製作された、紙芝居「宮部鼎蔵物語」など様々なイベントが行われ、お祭り広場は一日賑わいました。また、恒例となっている「かっぱ巻き作り」では、昨年より5分長い85分に来場者全員で挑戦。見事昨年の記録を上回り、出来たてのかっぱ巻きを食べました。

### 旬の野菜

レシピ

副菜

## 根菜のみそミルク煮



今回のレシピは、冬の根菜を使って和風のクリーム煮にしました。ゴボウやレンコンなどの根菜にたっぷりと含まれている食物繊維は、消化されずに残った余分なコレステロールや脂肪を排出する働きがあるので、血中のコレステロール、中性脂肪を減らす働きが期待できます。食物繊維は皮の部分にも多いので今回は、そのまま使いました。

牛乳と味噌の組み合わせは意外な感じもしますが、マイルドなコクと味噌の風味という和洋折衷の絶妙なバランスを楽しめます。牛乳が苦手な方も食べやすく、身体が温まる冬の定番料理をお試ください。また、鶏肉等を加えると主菜に、ご飯や麺を加えるとドリア風の主食に変えることができます。

#### 材料（4人分）

里芋	120g
大根	120g
人参	60g
ゴボウ	60g
レンコン	60g
冷凍むき枝豆	80g
サラダ油	大さじ2
水	100cc
白だし	大さじ1/2
牛乳	400cc
白みそ	20g
小麦粉	大さじ1.5

#### 栄養価（1人当たり）

エネルギー	195kcal
タンパク質	6.6g
脂質	9.5g
炭水化物	20.3g
カルシウム	99mg
鉄	1.2mg
塩分	0.7g

#### 作り方（所要時間約30分）

- ①里芋は皮をむいて半月切り、大根、人参は皮つきで5ミリ位の銀杏切り、ゴボウは、皮つきで1センチ位の輪切り、レンコンは、よく洗い、皮つきのままで乱切りにする。
- ②枝豆は、さっと塩茹でしておく。みそは、牛乳100ccで延ばしておく。
- ③鍋にサラダ油を熱し、①を全て4分程炒め、水をひたひたに入れ、白だしを加えて根菜が半分ほど煮えた位で、牛乳200ccを入れ暫く煮る。
- ④③の野菜全体に火が通ったら味噌を牛乳で溶いたものを入れいったん火を止め、小麦粉を牛乳100ccで溶いたものを入れ、再度火にかけ全体にとろみがついたら完成。
- ⑤器に盛り、最後に塩ゆでした枝豆を散らす。

※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

▼今年も残りわずか。今年やりたかったことはいっぱいあったのに、できませんでした。一つは運動。ついに、ズボンのポタシがとまらなくなりました。今年、何度も走ろうと思いましたが、走ることなく1年が終わりそうです。よし、来年から走ろう。▼今年最後の「広報みふね」です。広報みふねが、毎月発行できるのも、取材に協力していただいた、多くの皆さんのおかげです。1年間ありがとうございました。⑧

▼12月になって急激に寒くなりましたね。最近では布団にくるまって寝てもなかなか手足が温まらず、寒くて何度も目が覚めるようになりました。そんな状況を救ってくれる湯たんぽは本当に偉大な発明品だと思います。▼あつという間に年末です。広報の係に来て、祭りやイベントがたくさんあること、協力してください。さる方がいて初めて町の広報誌ができていることを知りました。1年間ありがとうございました。来年も皆様に情報をお届けし、楽しんでもらえるよう頑張りたいと思います。⑦

