



街なかギャラリーでくまモンと一緒にくまモン体操を踊る来場者

昔から愛される伝統市

みふね初市

春の訪れを告げる「みふね初市」が2月27日と28日の両日、本町通り一帯で開催され、メイン会場の街なかギャラリーは多くの人でぎわいました。

みふね初市は、上益城郡のトップをきって開かれる名物市。町商工会(福味総一郎会長)が主催。初日は、「くまモン」が登場し、来場者と一緒にくまモン体操を踊りました。2日目はカラオケ大会、ギャラリー北蔵で射的や吹矢などが行われ、2日間歩行者天国となった通り400㍍には、瀬戸物、植木や初市飴などの露店が軒を連ね、昔からずっと愛される伝統の初市の光景が広がっていました。

旬の野菜

副菜

レシピ

干しわらびのきんぴら

生のわらびがそろそろ出てくるころですが、今回は、昨年収穫し乾燥した干しわらびを使用しました。生のわらびもおいしいですが、干したわらびは独特の味と食感が楽しめ、お煮しめ、酢の物等色々な料理に使える保存食です。今年、わらびが大量にとれて食べきれない場合は、アク抜きをしたワラビを天日でカリカリになるまで乾燥させて、干しわらびをつくられてはどうですか。



材料(4人分)

干しわらび	24g	エネルギー	64kcal
インゲン豆	40g	タンパク質	2.3g
人参	40g	脂質	2.1g
こんにゃく	60g	炭水化物	9.1g
油	小さじ2	カルシウム	31mg
醤油	大さじ1.5	鉄	1.2mg
みりん	大さじ1	塩分	1g
砂糖	小さじ1強		
七味唐辛子	適宜		

栄養価(1人当たり)

作り方

- ①干しわらびは、一晩水で戻す。
- ②①を茹がいてあくを取り、柔らかくなったら水で洗う。
- ③人参といんげんは、せん切りにする
- ④こんにゃくは塩もみをして、せん切りにし茹でる。
- ⑤油で④のこんにゃくを炒め、次にわらび、人参を炒め、最後にインゲンを炒め、調味料を入れ味を調える。
- ⑥器に盛り、好みで七味唐辛子をかける。

※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。

▼久しぶりに筋肉痛が。原因は長女と腹筋対決。対決のきっかけは、長女が小学校の体力テストで30秒間に26回も腹筋をしたと聞いたから。娘には負けられない30秒間腹筋に挑戦。なんとか27回の腹筋に成功しましたが、2日後筋肉痛に。しかし、これをきっかけに腹筋を続けて、出てきたお腹を引き締めた广報になりました。あつという間の3年でした。4月から4年目突入です。今まで以上に気合を入れて頑張ります。

▼散歩していると、街路樹に花が咲いているのを見かけます。庭に植えている梅の木にも花が咲いており、春の訪れを感じます。▼梅の木には毎年、花の蜜を吸おうとたくさんのメジロたちが集まっています。メジロの姿を写そうと携帯のカメラを向けても、すばやく一瞬でフレームから消えてしまいます。メジロの写せたためしがありません。使い手の技術力を補つてく動く被写体は写すのが難しいです。使うカメラが欲しいです。

編集後記

⑦



広報みふね No.568

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→

