



炎の波が一面を駆け上げる

高原に炎の波

吉無田高原で野焼き

3月22日、吉無田高原「緑の村」周辺の草原地帯で野焼きが行われました。15日が雨のため延期になっていた野焼きは、害虫駆除や新緑の芽立ちを助け、山林火災の防止などを目的として町が実施する伝統行事です。地域住民や地元消防団など約40人が参加し、高原山頂から分かれて、霜の影響で湿った枯れ草に火入れを行いました。草原約20㍍は、2時間ほどで真っ黒に様変わりして、これからの観光シーズンに備えました。

旬の野菜

レシピ

主菜・副菜

竹の子の彩りコラボ



今回は、春の味覚を代表する食材の竹の子に、同じく今が旬の一字を合わせてレシピを考えました。ひき肉とエビを加えたことで主菜と副菜が同時にとれます。また竹の子の白、一字の緑、人参の赤が彩りよく、見た目に美しくおもてなし料理にもどうぞ。竹の子は、新鮮さが命ですので、昔から「竹の子を掘りはじめたら、お湯をわかしておけ」と言われるほど、手早く下ゆですることが大事です。下ゆですることにより、あくが抜けて、新鮮さを保つことができます。竹の子を買ってきたら、すぐに下ゆでし、おいしい旬の味を楽しみましょう。

材料(4人分)

茹で竹の子	300g
一字	300g
人参	100g
鶏胸ひき肉	300g
「むきエビ	100g
「酒	適宜
A「濃口醤油	大さじ4
「みりん	大さじ3
B「片栗粉	大さじ1
「水	100cc

栄養価(1人当たり)

エネルギー	217kcal
タンパク質	28.4g
脂質	1.7g
炭水化物	18.0g
カルシウム	88mg
鉄	1.6mg
塩分	2.6g

作り方(30分)

- ①茹で竹の子は5mmの厚さに切って沸騰したお湯でサッとゆでて、ザルに上げておく。
- ②一字は、沸騰したお湯で根元から茹で、水に取り、2~3cmに切る。飾り用に少々とっておく。
- ③人参はすりおろしてレンジで1分加熱する。
- ④むきエビは、酒蒸ししておく。
- ⑤鶏胸ひき肉は、炒り煮にしてAで味をつけ、Bの水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑥①と②を混ぜ合わせて器に盛り、その上に⑤をのせ、その上に③の人参をのせ、その上に残しておいた②の一字を飾り最後に④のエビを盛る。

※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

▼広報生活4年目がスタートしました。今年度も多くの情報を伝えられるよう御船町内を走り回りたいと思います。広報係では、色々な情報をお待ちしています。御船町内どこでも取材に行きますのでよろしくお願います。▼最近、子どもたちから「あっ！カメラマンだー」と声をかけてもらえるようになりました。今年もカメラマンは愛用のカメラを持って、みんなの笑顔を狙い続けます。Ⓜ

▼広報2年目に突入です。今年度もよろしくお願います。一年間仕事をやって、広報係として成長できた(よっ！な気がする)ので、今年度は何事もスマートにこなしたいです。▼4月は毎日が怒涛の日々。くじけず頑張りたい…。▼今年は統一地方選挙の年ですね。4月12日は県議会議員選挙でした。4月26日は町民にとって一番身近な、町長・町議会議員選挙の日。一人一人の投票が町の未来を決定します。忙しい方もメンドクサイと思っている方も、忘れずに投票しましょう！

