



生徒たちの名前を読み上げる古閑和博教頭先生

水越・ホテルの学校が開校 人と人が繋がるために

4月22日、水越社会教育センター(旧水越小学校)で、「ホテルの学校」開校式が行われました。学校は、地元住民のワークショップで出された意見をもとに、地域での支え合いを充実させていくことを目的に開校。水越地域福祉推進モデル事業の補助を受けており、水越地域から38人が生徒として、行事予定に沿って活動します。校長先生に就任した松本俊雄さんは「水越の活性化や健康づくりに繋がるようにしたい」と話しました。

旬の野菜

レシピ

副菜

ごぼうと新玉ネギの サラサラサラダ



新ごぼうは6月から7月の初夏に出回るので夏ごぼうとも呼ばれ、あっさりとした香りが特徴です。新ごぼうと呼ばれるものは一般的なごぼうが晩秋から冬に収穫されるのに対し、そこまで大きくなるまで育てず、秋に植えたものをある程度育った初夏に収穫された若取りのものです。

まだ完全に成長しきっていないため、柔らかく風味も一般的なごぼうと比べ上品で優しい香りがします。

別名「夏ごぼう」とも呼ばれ初夏の味として親しまれています。また、やわらかく香りがよいので、柳川鍋には欠かせない食材として知られています。今回は、新玉ネギと合わせてサラダにしてみました。是非、この時期にお試ください。

材料(4人分)		栄養価(1人当たり)		作り方
新ごぼう	140g	エネルギー	113kcal	①ごぼうは、4cmの長さの千切りにし、水に浸しあく抜きをする。人参も4cmの千切りにする。 ②シメジは、根元を切って、小房にわけておく。 ③①と②をオリーブオイルで炒め、半分のみりんと醤油で下味をつけ冷やしておく。 ④鶏ささみは、オリーブオイルで炒め、筋を取り細くほぐして、残りのみりん、しょうゆで下味をつける。 ⑤コーンは、缶からだし、熱湯をさっとかけてざるにあけておく。 ⑥新玉ネギは、縦に半分に切って薄切りにし、塩もみをして水にさらし、ザルに上げておく。 ⑦きゅうりは、輪切りの薄切りにし塩をし、絞っておく。 ⑧ミニトマトは半分に切っておく。 ⑨ミニトマト以外を全てAで和え、器にレタスを敷き、その上に盛り、ミニトマトを飾る。
新玉ネギ	200g	タンパク質	8.5g	
人参	40g	脂質	1.4g	
きゅうり	140g	炭水化物	19.9g	
しめじ	100g	カルシウム	45mg	
鶏ささみ	60g	鉄	0.9mg	
コーン缶	40g	塩分	0.5g	
ミニトマト	6個			
レタス	60g			
オリーブオイル	小さじ1.5			
薄口醤油	小さじ1			
みりん	小さじ1			
塩	少々			
A 酢	大さじ2			
砂糖	大さじ1強			

※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

▼役場の正面駐車場横にあるふじ棚にふじの花が咲きました。淡い紫色でとてもキレイでした。ふじは昭和50年1月27日、御船町の町花に選ばれました。戦国時代から安土桃山時代にかけての武将、御船城主甲斐宗運の家紋(下がり藤)から、歴史的由緒からも選定されたそうです(「御船町史」より抜粋)。よく見ると、町内随所にふじの花が見られ、身近な花だと感じますね。

広報係



上) 五庵橋横のふじ棚に咲いたふじ
左) 役場正面駐車場横に咲いたふじ

