▲祭りには県内外から多くの人が訪れた。

吉無田の自然を舞台に

８月２日、「和楽美（わらび）の里・愛郷吉無田　第１４回ふれあい夏祭り」が吉無田高原緑の村グラウンドで開催されました。田代東部公民館、田代東部活性化委員会が主催。吉無田の大自然を舞台に、井藤組の８人きょうだいによる和太鼓や小巻組の踊り、地元元気クラブの元気体操、音楽デュオ「ビエント」の演奏などが行われました。陽が落ち始めるとたいまつに火がともされ、幻想的なあかりが辺りを包み込みました。最後は、吉無田の空に花火が打ち上げられ、祭りを締めくくりました。

旬の野菜レシピ　副菜

水前寺菜のサラダ

水前寺菜（御船川）を使ったレシピを紹介します。まだ食べたことのない方、是非、熊本の伝統野菜としても知られ、栄養成分の宝庫として注目されてる水前寺菜を食べてみてください。水前寺菜（御船川）を初めて料理する方へのワンポイントアドバイス。茹でる場合は長く茹でないのがコツです。しゃぶしゃぶをするような感覚で茹でて氷を張った冷水にとると、シャキシャキした歯ごたえが残るおいしい和え物やサラダができます。

材料（４人分）

水前寺菜	1束(100g)
わかめ(乾燥)	4ｇ
豆腐	100g
きゅうり	40g
塩	少々
ミニトマト	2個
青しそ	2枚
ポン酢	大さじ2

栄養価（１人当たり）

エネルギー	33kcal
タンパク質	2.8ｇ
脂質	1.2ｇ
炭水化物	3.4ｇ
カルシウム	72mg
鉄	0.5mg
塩分	0.8ｇ

作り方

①水前寺菜は、葉のみをちぎりさっと茹で、冷水に放ち、ザルに上げておく。
②わかめは、水で戻ししっかり絞っておく。
③豆腐は、１㎝のさいの目に切って水を切っておく。
④きゅうりは、薄い輪切りにして、薄塩をしてしんなりしたら塩を洗い流してしっかり絞っておく。
⑤ミニトマトは、半分に切っておく。青しそは、半分に切ってせん切りにし、水に放して水を切っておく。
⑥①②④を混ぜ、器に盛り、ミニトマトと豆腐を彩りよく盛りつけ、青しそを天盛りにする。
⑦食べる直前にポン酢をかけていただく。

※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

▼今年も暑い夏でした。２年ぶりのがあーっぱ祭りの外での取材。倒れることなく、無事取材を終えることができました。▼子どもたちと一緒に海に行ってきました。泳いでいる子どもたちをみながら考えると・・・あれっ海で最後に泳いだのはいつだっけ？そういえば中学生の時に泳いだのが最後？水着を持っていっていなかったので今年は断念。来年は久しぶりに海で泳ぎたいなと思います。（史）

▼今年の台風15号は風がすごかったですね。近所のビワの木が根っこから倒れていました。これからはさらに台風の来る季節。しっかり防災意識を持っておくのが重要ですね。▼今年は雨が多かったので、夏があっという間に終わってしまったように感じます。９月になり、今まで蒸し暑かった日々がウソのように涼しくなりました。過ごしやすくなった分、活動的に動いていきたいです。（子）

広報 みふね No.574

携帯サイトはこちらから➡

発　行／御船町役場　　編　集／総務課　〒861-3296 熊本県上益城郡御船町大字御船995-1
TEL.(096)282-1111㈹ 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