



▲古荘俊夫町営農指導員の審査を見守る出品者たち

公民館に並んだ巨大カボチャ

9月15日、公民館北田代分館で「北田代公民館ジャンボカボチャコンクール」が初めての開催されました。コンクールの対象となったカボチャの品種は「アトランティックジャイアント」で、胴回り78㌢から164㌢、重さ7.7㌔から47㌔までの形や大きさの違う14点が出品され、47㌔のカボチャを出品した吉本スズコさんが、初代チャンピオンに輝きました。吉本さんは「カボチャは、7月に亡くなった主人が育てていたもので、私はあまり手をかけていなかったが、主人が天国から世話をしてくれていた」と受賞を喜びました。コンテストでは、出品者が育てた、春日ぼうばらなどのカボチャの展示会も行われました。

旬の野菜

レシピ

主菜

きのこ牛肉の 醤油炒め



「天高く馬肥ゆる秋」秋のさわやかな季節がやってきました。この季節になると、食料品店には、さんま、さば、ぶり、青菜、根菜、いも類など「食欲の秋」にふさわしい素材が賑やかに並びます。しかし、「人も肥ゆる秋」にならないよう、食べすぎにはくれぐれもご用心を。適度な運動で汗を流し、体の中からきれいにしてくれるごぼう、レンコン、きのこなど、食物繊維の豊富な食材を食卓に積極的に取り入れましょう。今回のキノコを使ったメニューは、牛肉のコクとごま油の風味できのこがとってもおいしくなります。是非お試しください。

材料(4人分)

生しいたけ	12枚
エリンギ	大4本
牛もも肉	280g
ネギ	4cm分
にんにく	1/2かけ分
A「しょうゆ	大さじ1と1/2
酒・水	各大さじ1
塩	
コショウ	各少々
片栗粉	大さじ1
ごま油	大さじ1.5

栄養価(1人当たり)

エネルギー	272kcal
タンパク質	20.4g
脂質	19.2g
炭水化物	15.7g
カルシウム	11mg
鉄	1.4mg
塩分	1.1g

作り方

- ①生しいたけは、石づきを切り落とし、2〜4等分に切る。エリンギは、一口大の乱切りにする。牛肉は、一口大に切って塩・コショウ各少々をふり、片栗粉をまぶしつける。
- ②フライパンにごま油大さじ1を熱し、ネギ、にんにくを入れて中火で炒める。香りがたったら、生しいたけ、エリンギを加えて炒め合わせる。キノコがしんなりしたら、取り出す。
- ③フライパンをふいてごま油大さじ1/2を熱し、牛肉を入れて強火で炒める。肉の色が変わったら②を戻し入れ、混ぜ合わせたAを加えて手早く混ぜ、器に盛る。

※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。



▼最近急に寒くなったので敷布団を換えました。外に干していたのでじんわりと暖かく、気付いたら爆睡していました。▼5月号でご紹介した、緒方さんが植えた五庵橋のバラが見頃を迎えています！色とりどりのバラがとてきれいです。皆さんもぜひ見に行ってください。

▼児童発表会と陸上記録会の取材に行き、小学生時代の自分を思い出しました。児童発表会は覚えて話すのがやっとなかったです。表現豊かに発表する児童たちを見て、イメージでは小学生のように駆け抜ける私に、実際に動かない体のギャップに、よし体を鍛えようと思ったことができました。

▼児童発表会と陸上記録会の取材に行き、小学生時代の自分を思い出しました。児童発表会は覚えて話すのがやっとなかったです。表現豊かに発表する児童たちを見て、イメージでは小学生のように駆け抜ける私に、実際に動かない体のギャップに、よし体を鍛えようと思ったことができました。

編集後記



広報 **みふね** No.575

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(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

