



祈願祭の様子

給食センター安全祈願祭

8月19日、給食センター建設予定地の町民グラウンド南側町有地で、安全祈願祭が行われました。祈願祭は工事を請け負う株式会社豊工務店主催で執り行われ、町長をはじめ関係者約50人が参列。四ノ宮神社(木倉)の宮司を斎主とした儀式が行われ、工事の安全を祈願しました。給食センターは8月から着工し、平成29年3月に完成予定。来年度4月から町内小中学校6校に給食を届ける予定です。

旬の野菜

レシピ

副菜

茄子のチーズ味噌マヨネーズ焼き



茄子の旬は晩夏～初秋です。現在では一年中出回っていますが、露地栽培の収穫期は7月～10月頃。

「秋茄子は嫁に食わずな」ということわざにも登場する秋茄子とは、旧暦の秋を指し、現在でいう8～9月に収穫される茄子のことです。

皮が薄く、実が締まっていて実においしく、晩夏から初秋はまさに茄子の旬です。和風に茄子の田楽もおいしいですが、今回の様な洋風の味付けも茄子に良く合いますので是非お試しください。

材料(4人分)		栄養価(1人当たり)		作り方
茄子	2本	エネルギー	112kcal	①茄子は、ヘタを取り、縦半分になり、更に横半分に切る。 ②全体をフォークで(皮面も)刺し、塩水にしばらく漬けておく。 ③Aを合わせて、味噌マヨだれを作っておく。 ④①の茄子はギュッと水気を絞り、耐熱容器に入れ、ラップをして、電子レンジ600Wで3分加熱する。 ⑤④の茄子の切った面に③の味噌マヨだれをぬり、その上にピザ用チーズを乗せ、オーブントースターで3分ほど焦げ目がつくまで焼く。
塩	適宜	タンパク質	3.9g	
味噌	各小さじ2	脂質	7.3g	
砂糖		炭水化物	8.2g	
めんつゆ(3倍濃縮)		カルシウム	83mg	
マヨネーズ		鉄	0.6mg	
ピザ用チーズ	大さじ2	塩分	1.2g	
	適宜			

※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

▼8月15日の閣議で、6月6日から7月15日までの豪雨による災害が激甚災害に指定されました。御船町は被害の大きさから、農林水産業施設に加え公共土木施設等も対象になっているようです。▼今年はペルセウス座流星群の撮影に挑戦してみました。天気はくもり、しかも初めての撮影だったので、遠出せずに自宅での撮影という弱腰の挑戦でしたが……。深夜にシャッターを切り続けること2時間。結果、糸のようにかぼそい流星が2枚撮れました。今度は吉無田で満天の星空を撮影してみたいです。

▼8月のオリンピックではたくさんさんの感動をもらいました。中でも、陸上の男子4×100リレーが銀メダルをとりましたね。88年ぶりの快挙だとか。声を出して喜んだため、やっとこさ寝かした子どもを起こしてしまいました(笑)。▼地震が起るまでは定期的に運動をしていたのですが、近頃はちょっと走るだけでも足がすりそうになり、ボールを投げると肩が筋肉痛になり……。明らかに運動不足ですね。子どもの運動会までには、元通りにもどりたいです!

