

御船八勢橋物語

4月25日、熊本日日新聞(有)御船新聞販売センターの境憲光社長が「八勢目鑑橋」の物語を制作し、町内の小中学校に寄贈しました。境社長は「御船八勢橋はどうやって作られたのか、先人たちの思いと八勢橋の物語を学んでください」と話しました。各学校では、小学校4年生以上の児童生徒に配布しています。ご覧になりたい人は、御船町立図書館にも置いてありますので、ぜひお越しください。



1_贈呈した境憲光社長(右)
2_御船八勢橋物語



旬の野菜

レシピ

副菜

フキの煮物

春から初夏にかけてが天然物の旬です。食物繊維とミネラルが含まれおり、古くから、民間療法で痰を切り咳を止める薬用として知られています。下処理をしたフキは煮物以外にもそのままおひたしにしても美味しいですし、和え物や、天ぷらにサラダと様々な料理にアレンジができます。是非この時期に春の味をお試し下さい。



材料(4人分)

落(フキ)	5~6本
しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ1
酒	大さじ1
だし汁	適宜

栄養価(1人当たり)

エネルギー	25kcal
タンパク質	0.6g
脂質	0.0g
炭水化物	3.4g
カルシウム	22mg
鉄	0.2mg
塩分	0.7g

作り方

- ①アク抜きをしたフキを4~5cmくらいの長さに切る。
 - ②鍋にAを入れ沸騰したらフキを入れ煮る。
※出来上がり際に鰹節をまぶしても美味しいです。
- 【アク抜き・保存の方法】
まな板の上に並べて塩をふり、手で押しながらかたがし(板すり)、たっぷりの沸騰した湯で茹でる。皮と筋をむき、冷水にとり、15~30分水にさらし、完全にアクを抜いたあと、密閉容器に入れ、冷蔵庫で保存します。

※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

▼4月29日、御船川ボランティア清掃活動が行われました。子どもから大人までの様々な団体(1000人)が参加し、たくさんのごみが集められました。御船町がまた一段ときれいになりましたね。▼先日、祖父の三回忌で思い出の地を訪れました。その時のお坊さんの話の中で、「当たり前のことが出来ることはしあわせ。今回の震災で今まで当たり前だったことが当たり前ではなくなりました。だから私たちは当たり前じゃないことをしあわせと思うことが大事なんです」と。震災後の生活は不便なこともありましたが、あの体験があったからこそ、今の生活がしあわせと思えるのかもしれないとふと思った瞬間でした。

(凌)

今月の一枚

御船川ボランティア清掃活動



広報 **みふね** No.593

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

