

NPO法人愛郷吉無田 設立式典

5月21日、田代東部公民館でNPO法人愛郷吉無田(渡邊秀和理事長)の設立式典が開催されました。同団体は、設立前から任意団体として吉無田を拠点に、フットパスやマウンテンバイクフェスタなど様々なイベントを催し、活動してきました。渡邊理事長は「社会的にも認められた組織が必要だった。愛郷吉無田では、一人一人が楽しみながらやるのが大切だと思う。NPO法人となったことでさらに地域、町を盛り上げたい。」と話しました。



愛郷吉無田のメンバーと設立式典の参加者たち

旬の野菜

レシピ

副菜

新じゃがと新玉ネギの甘辛煮

新じゃがの特長は、水分が多く、皮が薄くてそのまま食べられるということです。じゃがいもの皮の近くには、ビタミン類が多く含まれています。特にじゃがいものビタミンCは、加熱しても壊れにくいのが特長です。また、豊富に含まれるカリウムは体内のナトリウムを排出し、塩分バランスを調整するので、高血圧の予防にぴったりです。

今回は、新じゃがに片栗粉をつけて素揚げにしてコクを出しました。また、この時期に出る真竹と一緒に煮ても美味しいです。



材料(4人分)

新じゃが(小芋)	200g
片栗粉	8g
揚げ油	適宜
鶏もも肉	60g
玉ネギ	140g
人参	40g
油	8g
醤油	大さじ1.5
みりん	大さじ1
砂糖	大さじ1
グリーンピース	20g

栄養価(1人当たり)

エネルギー	194kcal
タンパク質	4.9g
脂質	10.1g
炭水化物	19.2g
カルシウム	15mg
鉄	0.6mg
塩分	1.0g

作り方

- ①じゃがいもは、きれいに洗って水分を取り、片栗粉をまぶし皮付きのまま揚げる。
- ②玉ネギは、大きめのザク切り、人参は皮をむいて、乱切りにする。
- ③グリーンピースは、塩茹でしておく。
- ④鍋を熱し、油を入れ、一口大に切った鶏肉と人参、玉ネギを炒め水と調味料を入れ煮る。材料が柔らかくなったら①のじゃがいもを入れ最後にグリーンピースを散らす。

※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。



高木保育園の園児たちが役場の花壇に花を植えました。

編集後記

▼昨年は震災で延期された運動会も、今月は、例年通り小学校5校で開催されました。私も写真を撮りにお邪魔しましたが、暑さ対策を何もしないまま、半袖半ズボンで立ち向かった結果、皮が剥けるくらい日焼けしてしまいました(笑)。暑さにも負けない御船っ子の元気な姿が見れた運動会でした。▼5月から2人の地域おこし協力隊が御船町に着任されました。広報みふね7月号から、地域おこし協力隊がどのような活動をしているかなどをお知らせするコーナーが誕生します。ぜひ楽しみにしてください。

