

5月からは御船町地域おこし協力隊として活動することになりました堀永です。私は御船町の中でも自然豊かな中山間地域を担当させて頂く事になり、田舎暮らしの魅力をたくさんの方に発信していくとともに、地域の活性化、農産物や加工品などの商品展開や仕組みづくりに力を入れていきたいと考えています。その中で先日、田植えイベントを行いました。今後もイベントを通して、たくさんの方々に御船町に足を運んでもらえるように頑張っていきます！応援よろしくお願いします。



1



2

1\_ 苗を投げる堀永さん 2\_ 手植えをする様子

旬の野菜

レシピ

副菜

茄子のチーズ焼き



夏野菜は全般的に体を冷やす効果がありますが、茄子は特にその作用が強いといわれています。また、栄養の面から見ると、低たんぱく、低カロリーで、栄養価はあまり高くありませんが、油との相性がいいので天ぷらや油炒めも美味しいです。しかし、油の吸収率が高いのでカロリーが気になる方は今回の料理のように電子レンジで加熱することで油の使用を控えることができます。また、今回のレシピは、かつおぶしを使うこともポイントです。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	61kcal	①茄子は、5mmの輪切りにする。皿に並べラップをふんわりかけ電子レンジで4~5分くらい加熱する。 ②①を一旦取り出し、グラタン等の耐熱容器にオリーブオイルを塗り器に並べる。 ③②の上に塩、コショウをし、マヨネーズを線を描く様にのせ、かつおぶしをかける。 ④③の上に、とろけるチーズを乗せ、オーブントースターで焼き色がつくまで6~7分焼く。ミントの葉を飾る。
かつおぶし	4g	タンパク質	5.4g	
とろけるチーズ	薄切り4枚	脂質	7.3g	
マヨネーズ	大さじ1	炭水化物	5.4g	
塩	適宜	カルシウム	113mg	
コショウ	適宜	鉄	0.5mg	
オリーブ油	小さじ1	塩分	1.0g	
ミントの葉	少々			

※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

▼今月は、住民の方が話してくれた「最近の嬉しかった出来事」を紹介しました。その方はバイクで主に通勤している、荷台には長年使っているカッパ(雨具)を載せていました。ある日、家に帰ってみると、カッパがなく、(どこかで落としたんだな)というくらいに思っていました。新しいものを買わなければと考えながら、いつもと同じ通勤路を通ると、工事現場の方向指示器が目に入りました。そこには、先日落としたはずのカッパがかかっています。道に落ちていたはずだろうカッパを誰かが拾って、落とされた人が気付くように目立つ方向指示器にかけておいてくれたのです。その方は「こんな親切な人がいるんだ」と感動しました。それからは、その拾ってくれた人に毎日感謝しながら、いつもの道を通りま

す。という心温まる話でした。

◎



今月の一枚

恐竜と接触を試みるくまモン。おどるおどる近寄りました...笑

くまモンが恐竜博物館に突撃取材!!

