

こんにちは！観光交流センターを拠点に活動している宮本です。今月のニュースは何と言ってもこれ!! 8月11日から、御船町特産品認定商品「御船のいさぎ」の委託販売がスタートしました。15業者19品目が認定されている町を代表する特産品のうち、現在は7業者の商品が観光交流センターで購入できます。夏休みの帰省のお土産に、お迎えするお客様にとご購入くださる方がたくさんいらっしゃいました。これからも観光交流センターの開館日は、9月は4日のみ休館、販売時間の9時～16時30分にはいつでもご購入いただけます。ぜひ一度足をお運びくださいませ。



1 御船のいさぎの紹介をする地域おこし協力隊の宮本さん
2 いさぎの一つ「恐竜バーガー」を販売する宮本晶枝さん
3 休日もたくさんの参加者！わくわく化石発掘体験！

旬の野菜

レシピ

副菜

ゴーヤーツナサラダ



日本に伝わったのは江戸時代といわれ、九州や沖縄で栽培が始まりました。沖縄ではゴーヤーと呼ばれており非常に身近な食材です。豆腐を炒めたゴーヤーチャンプルーは有名ですが今回のレシピのようにサラダにしてもとても歯ごたえが良くて爽やかな1品になります。ビタミンCを豊富に含んでいますので風邪の予防や疲労の回復、肌荒れなどに効果があります。夏バテしやすい時期に栄養をとるには非常に適した食材と言えます。9月までは露地物がまだありますので是非、お試しください。

材料(4人分)		栄養価(1人当たり)		作り方
ゴーヤー	1本	エネルギー	139kcal	①ゴーヤーは、縦半分に切って種を取り、薄切りにし、塩を振りかけてもんでおく。 ②①を熱湯でさっと茹で、すぐに水にさらし固く絞っておく。ツナ缶は、油をきっておく。 ③玉ネギは、薄切りにし10分程度水にさらし、ザルに上げ水気を絞る。 ④ボウルにゴーヤー、玉ネギ、ほぐしたツナ、かつおぶしを入れ、マヨネーズ、レモン汁で和える。
塩	少々	タンパク質	4.6g	
玉ネギ	半個	脂質	11.7g	
ツナ缶	小1缶	炭水化物	3.9g	
マヨネーズ	大さじ3	カルシウム	13mg	
レモン汁	小さじ1	鉄	0.4mg	
かつおぶし	少々	塩分	0.5g	

※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。

こども祭りin落合仮設

8月27日、落合仮設こども会主催でこども祭りを開催。参加者はカレーライスを食べながら交流し、夜は花火をして盛り上がりました。



▼8月にあった第44回御船があーっぱ祭り。昨年は震災のため開催できなかったのですが、たくさんのお客様が来ました。今年は、地域が主役ということで、ステーションなど盛り上がるイベントがあり、皆さんの頑張っているところや笑顔などたくさんカメラに収めました。暑い中でしたが、祭りの雰囲気はくつになってもワクワクしますね。祭りが終わると夏も終わるようで寂しさを感じます。来年も大きな花火が上がるのが楽しみです。

編集後記

