

こんにちは！地域おこし協力隊の堀永です。今月は稻刈りのイベントを実施しました！雲行きの怪しい中での作業でしたが、参加者の方々にも楽しんで稻刈り体験をしていただけました！作業終了後は中山間地域の方々に地元の野菜や米、肉などを提供していただき、豚汁と新米ご飯を振舞いました。皆さん満足して帰っていただけて良かったです。



1・2_掛け干しを説明する堀永さんと参加者たち
3_イベントに参加した参加者たち

旬の野菜

副菜

レシピ

人参しりしり

人参は、年間を通して出回っていますが、秋から冬にかけてがいちばん味がよくなり、甘味や栄養成分から見ても最もおいしい時期だといえます。今回は、沖縄県の郷土料理である人参しりしりを作りました。人参もスライサーで細くおろすと楽に短時間で出来ます。また、ツナを入れると子どもさんも大好きな一品になります。彩りがきれいなので、お弁当のおかずにも最適です。是非お試し下さい。



材料(4人分)

人参	2本	エネルギー	91kcal
干しいたけ	2枚	タンパク質	3.9g
卵	2個	脂質	5.2g
ごま油	大さじ1	炭水化物	8.1g
A 砂糖	大さじ1	カルシウム	19mg
酒	大さじ1強	鉄	0.6mg
薄口醤油	大さじ1弱	塩分	0.7g

栄養価(1人当たり)

作り方

- ①人参は、皮をむいてせん切りにする。干しいたけは、戻しせん切りにする。
- ②フライパンにごま油を入れて干しいたけを炒め、次に人参を炒める。
- ③しなりしたら、Aの調味料を入れて味を整える。
- ④最後に溶き卵を入れて炒め合わせて出来上がり。

※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。

水越秋の収穫祭



▲イガで投げて風船を当てろ! ▲採れたての芋がた~くさん!!

▲風神石のモニュメント

10月29日、水越社会教育センターで水越秋の収穫祭が開催されました。使うサツマイモやサトイモ掘り、栗のイガを使って行われ、楽しい一日を過ごしました。

▼左の記事で紹介している水越の秋の収穫祭にお邪魔しました。栗のイガを使ったイガリンピックで、投げられた瞬間をカメラに収めようと、少し前に出たところ、投げられたイガが私の腕と脚に直撃! 私の不注意での出来事でした。が、一瞬の激痛とじわじわくるトゲの痛みに忘れられない収穫祭となりました。笑

編集後記



広報みふね No.599

