

こんにちは！観光担当宮本です。第2期の協力隊員が3人増え、御船町地域おこし協力隊が計5人になりました。各隊員のミッションを中心に活動しながら、12月17日曜の街なかギャラリーの再開・今後の活性化に向けても、下見や作業を行いました。隊員全員で週1回情報交換のミーティングをしながら、Facebookページでも日々の活動について情報発信をしています。今後もぜひ、“御船町地域おこし協力隊 (<https://www.facebook.com/chiikiokoshiMIFUNE/>)” も見ていただけると嬉しいです。



1_御船町地域おこし協力隊のメンバー



2

旬の野菜

レシピ

副菜

ネギと春雨のかき揚げ

ネギは、一年中食べられますが、冬が旬の野菜です。独特の匂いの元となるアリシンには、免疫力アップや疲労を回復する力があります。他にもネギの効能はたくさんあります。是非、冬場に風邪を引かない元気な身体を作るためにもネギパワーをどうぞ。



材料(4人分)

白ネギ	120g
ピーマン	1個
春雨	10g
人参	60g
小麦粉	2/3カップ
卵	1個
水	適宜
塩	小さじ1/2
揚げ油	40g

栄養価(1人当たり)

エネルギー	206kcal
タンパク質	3.2g
脂質	14.1g
炭水化物	21.5g
カルシウム	25mg
鉄	0.4mg
塩分	0.6g

作り方

- ①白ネギは、5～6cmの長さに切って縦に割ってせん切りにする。
- ②人参、ピーマンも5～6cm細めのせん切りにする。
- ③春雨は、水にしばらくつけて戻し、5～6cmの長さに切る。
- ④衣を混ぜて、①②③を入れ油でカラッと揚げる。

※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

今回の12月号で600回目の発行になりました。1年で12回、単純計算で50年！そんな先の先輩たちの広報紙とつながっていると思うと不思議な感じがします。これからも町中を駆けまわりたいと思います。

第14回 商工感謝祭



1_カップ巻きを巻く参加者たち
2_はたらく車を体験中
3_恐竜の卵は何*かな〜？

11月26日、御船川河川敷き（お祭り広場）で商工感謝祭が開催されました。町商工会（竹内昭剛会長）が主催する本イベントは今年で14回目。屋台やブースが立ち並び広場では、はたらく車の展示体験コーナーや長いカップ巻きづくり、恐竜の卵の重量当てクイズなど、さまざまなイベントが行われました。雨のため、一部のイベントは中止となりましたが、会場は来場者で賑わいました。



広報 みふね No.600

携帯サイトはこちらから→

