Column コラム

地域おこし協力隊が行く!! vol.7

こんにちは！ 12月観光担当の藤谷です。ただいま、みふね恐竜観光ガイド養成講座受講生募集中です。『肉食恐竜の歯が日本国内で最初に発見されたまち』御船で将来『恐竜観光ガイド』として活躍する受講生を募集しています。17日の第２回化石採集法では、みふね化石ひろばの御船層群見学と化石採集実習を行いました。次回は１月18日交流センターにて『化石レプリカ作成法』です。ぜひ興味のある人は、観光協会☎200-3965までお問い合わせをお願い致します。

恐竜の郷熊本県みふね町｜御船町観光情報サイトも必見！

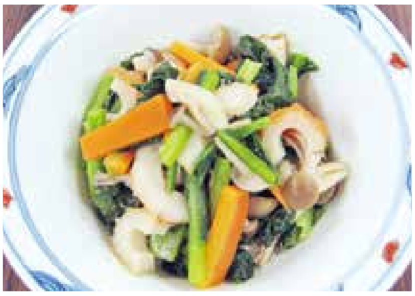
▲化石発掘体験で一息つく参加者

▲御船層群を見学する参加者

旬の野菜レシピ

主菜

小松菜の煮浸し



小松菜は、アブラナ科の緑黄色野菜です。他の野菜と小松菜をかけ合わせた新野菜が誕生しています。チンゲン菜とかけ合わせた「べんり菜」、ターサイとかけ合わせた「ちょうほう菜」などがあります。また、栄養成分は、カルシウム、鉄、カリウム、ビタミンC、ビタミンA（β-カロテン）などが豊富に含まれ、カルシウムはほうれん草の３倍以上含まれ野菜の中でもトップクラスです。クセがなく、アク抜きも不要なので調理もしやすい野菜ですのでぜひお試し下さい。

材料（４人分）

小松菜		１束
人参		40g
シメジ		1/2袋
ちくわ		１本
A	だし汁	適宜
	薄口醤油	大さじ１
	みりん	大さじ１

栄養価（１人当たり）

エネルギー	43kcal
タンパク質	3.1g
脂質	0.4g
炭水化物	7.3g
カルシウム	125mg
鉄	2.7mg
塩分	0.9g

作り方

①小松菜は、洗って３cmくらいの長さに切り、シメジは根元を落としほぐす。

②人参は、３cmの長さの短冊に、ちくわは、２mmくらいの輪切りにする。

③鍋に、Aを加え沸騰したら小松菜以外の材料を入れ、２分ほど煮、その後小松菜を入れさっと煮る。

※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。

今月の一枚

P17で掲載している国際ボランティア団体テラ・ネットの移動式居酒屋での一枚。久しぶりに会い、飲んだ仲間たちとの楽しいひととき―

編集後記

▼新年あけましておめでとうございます。今年も昨年以上に、たくさんの情報や笑顔あふれる話題を届けられるように頑張ります。▼今年も祖父母の家を訪れたとき、孫たちにお年玉を渡す祖父がありました。私も孫の一人なのですが、いつの間にかもういただけなくなっておりました。ましてや、逆に小学生のいとこにお年玉を渡すことにー。改めて、自分が年をとったんだなーと実感する正月でした。(悲)

㊜

広報 みふね No.601

携帯サイトはこちらから➡

発　行／御船町役場　　編　集／総務課　〒861-3296 熊本県上益城郡御船町大字御船995-1
TEL.(096)282-1111㈹ FAX.(096)282-2803　ホームページ http://www.town.mifune.kumamoto.jp/
印　刷／ホープ印刷株式会社