

地域おこし協力隊の成瀬です。町の商工業の復興を目指し組織された「オールみふね恐竜の郷復興プロジェクト」というグループにて被災された事業者様を中心に復興のお手伝いをする仕事为主な活動になっています。今後、自主避難所調査にも取り掛かりますのでご協力をお願い致します。先日御船街なかギャラリーにて行われた成人を祝う「はたち日和」でお手伝いをしました。大変な賑わいで、ご来場の方々の満足度も高かったようです。



▲ぜんざいを振る舞う成瀬隊員



▲たくさん訪れた新成人

旬の野菜

レシピ

副菜

白菜と柿のサラダ



冬野菜の代表格「白菜」。白菜は味にくせが無いので、他の野菜との相性も良く、鍋、煮物、炒め物、漬物、サラダなどさまざまな料理でも登場します。また、白菜は、塩分を体外に排出するカリウムが豊富で高血圧やむくみ防止の効果があります。今年は高値が続いていますが、少し安価になればバラエティーに富んだ白菜料理を食卓にどうぞ。今回はサラダに白菜を使ってみました。柿は、りんごに変えても美味しいですよ。

材料(4人分)

白菜	400g
柿	1個
酢	大さじ1
サラダ油	大さじ2
塩	小さじ1/2
コショウ	適宜

栄養価(1人当たり)

エネルギー	102kcal
タンパク質	1.0g
脂質	6.2g
炭水化物	11.4g
カルシウム	48mg
鉄	0.4mg
塩分	0.8g

作り方

- ①白菜は、1cm幅に切り、水にさらしてザルにあげておく。
- ②柿は、縦8等分のくし型に切ってから、5mm幅に切っておく。
- ③ボウルに、酢、サラダ油、塩、コショウを混ぜてフレンチドレッシングを作る。
- ④①②をドレッシングで和える。

※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。

今月の一散



熊本路を力走!

1月28日、第35回熊日都市対抗女子駅伝が開催され、御船町田代出身の東朱香選手がアンカー1区を走りしました。区間6位の記録と健闘しました。上益城チームは、19チーム中、9位の結果となりました。

▼また、今年もやってきました。町対抗のサッカー大会。今年も昨年と同様、練習なしのぶっつけ本番となりました。今年は若い精鋭部隊が入部したことで、1回戦、2回戦と順調に勝ち進み、役場初の決勝進出。3試合もするとは想定していなかったまさかの事態に、困惑する選手たちの顔と身体：試合は、惜しくも1点差で負けてしまいました。笑

編集後記



広報 **みふね** No.602

携帯サイトはこちらから→

