

地域おこし協力隊の永瀬です。御船町に来てもう3ヵ月、たくさんの町の方々とおふれあい、魅力的な場所・イベントに参加させていただいてとても楽しく活動しています。3月4日(日)に、街なかギャラリーにて雛祭りイベントのお手伝いをさせていただきました。築200年の趣あるギャラリー内には様々なひな壇が飾られており、『和』文化の魅力を深く感じました。他にも平成音大生による和服姿での演奏や雛祭り結婚式など、心温まる催しが盛りだくさんで、あっという間の一日でした。



1_訪れる人たちを優しく見守る雛人形たち



2_ひなまつりを盛り上げた出演者たち

旬の野菜

レシピ

副菜

筍のはさみ揚げ

寒い冬の間に溜め込んだエネルギーを凝縮させて一斉に芽吹く山菜類は、春の訪れをその香りで私たちに知らせてくれます。たけのこもその代表的な野菜のひとつ。コリコリとした歯ごたえ、さわやかな香りは私たちの体を冬の眠りから覚ましてくれるようです。今回は、余りがちな筍の根元まで生かせるレシピをご紹介します。どうぞお試しください。



材料(4人分)

茹でた筍	400g
だし汁	適宜
A 砂糖	小さじ2
みりん	大さじ2
酒	大さじ2
醤油	大さじ1
じゃが芋	100g
豚挽き肉	100g
サラダ油	小さじ1
片栗粉	小さじ2
塩	小さじ1/6
天ぷら粉	40g
揚げ油	40g
レタス	40g

栄養価(1人当たり)

エネルギー	250kcal
タンパク質	9.9g
脂質	15.2g
炭水化物	22.7g
カルシウム	23mg
鉄	0.9mg
塩分	0.95g

作り方

- ①ゆでた筍は、5mmの厚さに1人2枚に切る。
- ②鍋にAを入れ、①を汁気がなくなるまでとこと煮る。
- ③じゃが芋をゆでて潰し、炒めた豚挽き肉とあわせ、塩、片栗粉を混ぜる。
- ④②の筍の汁気を拭き、片面に小麦粉をまぶし、2枚の筍で③をはさむ。
- ⑤天ぷら粉を水で溶き、④に絡めて170度のサラダ油でカリッと揚げる。
半分に切って、レタスと盛り付け、トンカツソース等好みのソースでどうぞ。
※ゆでた筍を人参と混ぜてかき揚げにしても美味しい。

※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。



吉無田で野焼き

▲2年ぶりの実施となった野焼き。ものすごい勢いで燃え広がりました。



自衛隊家族会

▲御船町出身が自衛隊に入隊すると恒例で開かれる激励会。今年は、3人の入隊が決まっています。

▼平成30年度の御船町役場に入った総務課管理係の田中裕也です。これから時々、取材にもお邪魔させていただきますので、見かけましたら、声をかけていただくと嬉しいです。これから、全力で頑張ります。
(裕)

編集後記



広報みふね No.604

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(代) 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

