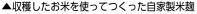


地域おこし協力隊が行く!! vol.11

地域おこし協力隊の堀永です。 私がこの町に来て早くも1年 が経ちました。中山間地での生活に も慣れ、私たち家族の生活にも余裕 が生まれ、やりたかったことが少し ずつですが、やれるようになってき ました。例えば、自家菜園や加工品 作り(味噌、梅干し)など自給する といったこと。自分の生活のベース を自らの手で生み出せることはとて も幸せなことです。







▲自然の中の自家菜園

旬の野菜

甘くてやわらかくて、生でもおいしい新玉ネギ。新玉ネギが出回るこの季節、たっぷり楽しみましょう!また、パクチーも独特の香りから好き嫌いがハッキリと分かれますが、クセになる方も多いようです。また、パクチーはビタミンが豊富でデトックスや老化防止など素晴らしい効能もあります。食わず嫌いの方は一度、挑戦してみてください。



材料(4人分)

新玉ネギ 200g 人参 20g パクチー 40g パクチー 大さじ 2 A 塩 少々 コショウ 少々 おろしニンニク 適官

栄養価(1人当たり)

エネルギー	70kcal
タンパク質	0.5g
脂質	6.0g
炭水化物	3.5g
カルシウム	17mg
鉄	0.2mg
塩分	0.5g

作り方

- ①新玉ネギは縦になるべく薄くスライスして 水にさらす。
- ②①の水をきり、絞る。
- ③パクチーは洗い、根元を切って2~3cmに切る。
- ④A を全て合わせてドレッシングを作る。
- ⑤②の新玉ネギを器に盛り、その上に③のパクチーを盛り、食べる直前に④のドレッシングをかける。

※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。



4月28日、町ゲートボール協会主催の第1回大会が開催され、高木ジュニアゲートボールクラブが大人に交じって参加。次々にショットが決まり、他のチームを圧倒しました。結果は、11チーム中2位。高木ジュニアの成長はまだまだこれから!



御船町出身の内田誠也さん(埼玉県在住)から、若葉保育 園に五月人形が寄贈されました。内田さんは、両親が他界さ れ、親戚もいらっしゃらないのですが、いつまでも御船との つながりを大事にしたいという思いを人形に込め、寄贈さ れました。子どもたちは、人形を珍しそうに眺めていました。 ですね。笑 ・ 「お母さんプンプンよ!」などの言や「お母さんプンプンよ!」などの言や「お母さんプンプンよ!」などの言や「お母さんプンプンよ!」などの言います。どこで覚えてきたのですな。

後

記



広報 みぶね No.605

携帯サイトはこちらから➡

