

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。



▲収穫したお米を使ってつくった自家製米麹



▲自然の中の自家菜園

旬の野菜

レシピ

副菜

新玉ネギとパクチーのサラダ

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りますが、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
オリーブオイル	大さじ2
塩	少々
コショウ	少々
おろしニンニク	適宜

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。



快進撃を続ける
高木ジュニア!

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これから！



五月人形を寄贈

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。

▼最近、2歳の長男が「もうやらん！」や「お母さんプンプンよ！」などの言葉を連発します。どこで覚えてきたのかと思っていたら、自分たちのマネでした。言動には注意しないといけないですね。笑

編集後記



広報 みふね No.605

携帯サイトはこちらから→

