

震災復興×まちおこしへ

発売中!

「御船町わさび納豆ふりかけ」

地域おこし協力隊の緒方です。震災からの復興と御船町のまち・ひと・しごと創生の実現を目指すオールみふね恐竜の郷復興プロジェクトでは、新たな商品開発事業に取り組んできました。4月に行われた“ふりかけ総選挙”にて、しそ・ゆず・かつお・わさび・バジルの中からグランプリに輝いた「わさび味」が十分に商品化!新聞・雑誌・TVでも取り上げていただき、早くも品薄状態と嬉しい悲鳴をあげています。

温かいご飯はもちろん、冷奴やそうめんにかけて、お出汁をかけてお茶漬け風にアレンジするのもオススメです。売上金の一部は御船町の熊本地震復興のために寄付されます。鶴屋百貨店・フーディーワン全店・御船町内各店にて販売中です。



旨みそのままにフリーズドライされた「納豆」と、爽やかな大人の辛さ「わさび」、さらに御船産「水前寺菜」を使用!



鶴屋百貨店にて特産品ブランド「御船のいさぎ」との合同PR販売会を実施。

わさびふりかけには、水前寺菜が入っています。

丁寧な手作業にこだわった製造工程。株通宝の協力にて商品化が実現。

旬の野菜

レシピ

副菜

絹さやと人参のゴマ酢和え

えんどう豆のなかで若さやごと食べるのが、絹さや(さやえんどう)です。絹さやは他の豆類に比べビタミン類がとても豊富なのが特徴で、ビタミンCを特に多く含んでいます。免疫作用を高めカゼなどの予防になるほか、ストレス予防にも役立ちます。旬は春から初夏です。是非、この旬の時期にお試し下さい。



材料(4人分)

絹さや(さやえんどう)	100g
人参	240g
かまぼこ	40g
塩	適宜
薄口醤油	小さじ2
A 砂糖	小さじ2
酢	大さじ1
すりゴマ	大さじ1

栄養価(1人当たり)

エネルギー	56kcal
タンパク質	3.4g
脂質	0.9g
炭水化物	9.7g
カルシウム	50mg
鉄	0.5mg
塩分	0.8g

作り方

- ①絹さやは筋を取り、人参は3~4cmの短冊切りにする。
- ②①を塩を入れた熱湯でそれぞれ茹で、ザルに上げ水気をきり冷やしておく。
- ③かまぼこを短冊切りにする。
- ④Aの調味料で③を和え、器に盛り、最後にすりゴマをかける。

※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。

編 集 後 記

▶ 今年は、5月末に梅雨入りしましたね。今月号の特集では、昭和63年5月3日の水害を取材しました。私はまだ生まれていませんでしたが、当時の話を聞く中で、水害の凄まじさを改めて実感しました。この特集をきっかけに、気象情報などに関心を持って、危険を感じたら、早めの行動ができるように心がけたいですね。

(凌)



広報 みふね No.606

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

