

お世話になります。地域おこし協力隊、化石発掘事業担当の藤谷です。化石発掘ではハンマーを使い、宇宙で1つ自分だけの化石を発見することができます。体験は4歳以上からで、通常土日祝日のみ(1日3回)ですが、夏休みは月曜日以外の日とお盆期間の8月12~15日(1日4回)に開催します。

町民の皆様と一緒に発掘して歴史的な大発見をして御船を盛り上げ、地元の子どもたちに化石発掘体験を通して、素晴らしい誇れる御船町にしていきたいと思います!



この夏は、御船で楽しみましょう!

旬の野菜

レシピ

副菜

御船川の和え物

今月号は、“御船町特産品認定商品”「御船のいさぎ」である御船川を使った和え物です。これから旬を迎える御船川は、さっぱりとした香味とシャキシャキした食感、一口に言って「渋みのないほうれん草」、「香りとヌメリのある小松菜」の特徴を併せ持ったいいとこ取りの緑黄色野菜です。これから暑さ厳しくなる夏を乗り切るためにも御船川を使った料理を食卓にどうぞ。天ぷら、炒め物にもよく合います。



材料(4人分)

御船川(水前寺菜)	1束
えのきたけ	1袋
人参	40g
いりゴマ	小さじ1
甘酒	大さじ4
薄口醤油	大さじ1強
酢	適量

栄養価(1人当たり)

エネルギー	40kcal
タンパク質	2.2g
脂質	0.6g
炭水化物	7.5g
カルシウム	64mg
鉄	0.7mg
塩分	1.0g

作り方

- ①御船川は、葉のみを茎から取り、良く洗い沸騰した湯に酢を少々入れた中でさつと茹で、冷水にとり水を切っておく。
- ②えのきたけは、根元を取り半分に切り、バラバラにする。人参はせん切りにする。
- ③鍋に少量の水を入れ、②を炒り煮して冷ましておく。①は軽く絞る。
- ④甘酒と薄口醤油を合わせ、③を和え、器に盛り、最後にゴマを振る。

※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。



サボテンの花

◀これは、岡村はるみさん宅(中辺田見)のサボテン。一年に一度しか咲かないサボテンの花。二月下旬には、まさにこのことですね。



父の日に牛乳贈呈

▲豊秋酪農組合女性部が“父の日”に牛乳を贈りました。「お父さん、いつもありがとう」という思いが込められています。

▼世界中で熱狂したワールドカップ! 深夜に放送されていたと思いますが、生で見られた人もいたかと思いますが、日本代表の戦い、奮えましたね。試合後には、日本人サポーターが会場のゴミ拾いをして帰るといったことも全世界で取り上げられ、賞賛されました。こういうニュースは、同じ日本人として、誇らしいですし、何よりうれしいですね。

編集後記



広報 みふね No.607

携帯サイトはこちらから→

