

オールみふね恐竜の郷復興プロジェクト所属の成瀬です。当グループは、地震被害を受けた商工業者が建物復旧のために国から補助金を受け、町の復旧復興に取り組む町おこし団体です。私たち事務局は、グループ所属の事業者の方に代わり、町おこし事業を遂行しています。73事業所が所属されていますが、御船町には魅力的な事業者の方々が沢山いらっしゃるなど感じます。今後は“商人の町御船町”としての魅力発信にも力を入れていきたいと思います。

ホームページ allmifune.com



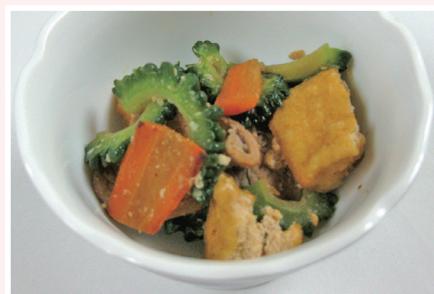
◀東口工業さん(日本漆喰協会作品賞受賞)がグループ補助金により作業場を再建中の様子

旬の野菜

副菜

レシピ

ゴーヤと厚揚げの味噌炒め



「ゴーヤ(ゴーヤー)」とは沖縄の方言であり、実際には「ニガウリ」「ツルレイシ」などと呼ばれています。ゴーヤは独特の苦みがあることから、苦手な人が多い食材ですが、ゴーヤが苦い原因は、「モモルデシン」が含まれているためです。モモルデシンは主に「胃腸の状態を整え、食が進むようになる」「夏バテ改善」などといった効果があります。また、ビタミンCも豊富に含んでいます。ゴーヤに含まれる豊富な栄養を活かし、しっかり食べて酷暑の夏を乗り切りましょう。

材料(4人分)

ゴーヤ	1本	
厚揚げ	1枚	
豚コマ肉	100g	
玉ネギ	1/2個	
人参	1/4本	
サラダ油(ゴマ油)	大さじ1	
A	味噌	大さじ2
	みりん	大さじ2
	酒	大さじ2
	醤油	小さじ1
	砂糖	小さじ1

栄養価(1人当たり)

エネルギー	271kcal
タンパク質	16.0g
脂質	16.6g
炭水化物	9.4g
カルシウム	140mg
鉄	2.2mg
塩分	1.4g

作り方

- ①ゴーヤは、縦半分に切り、中の種とワタを取り、5mm幅に切る。塩少々でもみ、熱湯でさっと茹で、軽く絞る。厚揚げも、ザルに取り熱湯をかけ油抜きをし、一口大にちぎる。
- ②人参は、3~4cmの短冊に切り、玉ネギは、くし形に切る。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、豚コマ肉、人参、玉ネギの順に炒め、①のゴーヤ、厚揚げを加えて炒める。
- ④Aの調味料を混ぜて、③に加え、味を整え器に盛る。

※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。



操法大会
名場面集一

編集後記

▼毎日毎日、本当に暑いですね。台風が今までにないルートで来るなど異常気象ばかりで、何が起こるか分かりません。もしもこのときの対策が重要ですね。▼先日、地域食堂子ども食堂に行きました。たくさんのおいしい料理が待っており、お客さんと一緒に楽しい時間を過ごしました。皆さんもぜひ!

