

御

船町観光協会の事務局所属の齋藤です。

8月12日に御船川河川敷にあるお祭り広場で「がぁーっぱ祭り」が開催されました。当日は、御船町の商工会、立ち並ぶさまざまな出店、町が一つになった町民総踊り、御船町の父ちゃんたち100人の魂のコーラスから華麗なステージショー、そして夜空を彩る3,000発の花火！と見どころ目白押しのイベント満載の最高のお祭りでした。このお祭りをこれからも実現していくためにも、御船町を皆の力で盛り上げていきましょう！



▲お祭り広場の様子～さまざまなイベントで盛り上がりしました

旬の野菜

レシピ

副菜

ナスのチーズ揚げ



ナスはキュウリやトマトと並ぶ、夏を代表する野菜です。旬は6月から9月とされていますが、一番おいしい時期は、肌寒さを感じるようになる秋の時期です。ナスの皮には特有のポリフェノール「ナスニン」が豊富に含まれていて、強い抗酸化力があり、がんや動脈硬化の予防効果があるとされ注目されています。他にも栄養素はありますが、ナスの栄養面でのメリットは皮に含まれるナスニンなので極力、皮を残して調理して下さい。

材料（4人分）

|        |      |
|--------|------|
| 長ナス    | 2本   |
| ベーコン   | 8枚   |
| ベビーチーズ | 4個   |
| コショウ   | 適宜   |
| 小麦粉    | 大さじ4 |
| 卵      | 1/2個 |
| 水      | 適宜   |
| サラダ油   | 適宜   |

栄養価（1人当たり）

|       |         |
|-------|---------|
| エネルギー | 209kcal |
| タンパク質 | 9.1g    |
| 脂質    | 24.1g   |
| 炭水化物  | 8.2g    |
| カルシウム | 138mg   |
| 鉄     | 0.6mg   |
| 塩分    | 1.0g    |

作り方

- ①ナスはヘタをとり、ピーラーで縦に長く薄く切る。
- ②チーズは、1個を縦半分に切る。
- ③ナスを広げ、塩コショウし、その上にベーコン、チーズの順にのせ、端からくるくると巻き楊枝で留める。
- ④小麦粉と卵を水で溶き衣を作り、巻いたナスをくぐらせ、熱した油で揚げる。

※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。

8月25日、山都町北中島能寛林地で能寛林育樹事業の下草刈りが、御船ライオンズクラブ（増田安全会長）主催で行われました。当日は、クラブメンバーやボランティアなど約80人が参加。今回で2回目の参加となった林田多美男さんは「いい汗をかけた。ただ草を刈るのではなく、能寛林を知り、自然に興味を持つことも大事」と話しました。参加者は、下草刈り終了後、地域特産のカレーライスを食べ、笑顔で能寛林を後にしました。



能寛林での草刈り

▼平成30年7月の西日本豪雨災害では、被災地の支援のために御船町役場正面玄関にて募金箱を設置していました。多くの方々からご協力をいただきました。誠にありがとうございます。皆さんからのご厚意は、日本赤十字社を通して、被災地にお届けします。

編集後記



広報 みふね No.609

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

