

地域おこし協力隊の永瀬です。あっという間に御船町に越してきて1年が過ぎました。今回は当団体の事業者さんである、窯元『御船窯』に伺って焼き物作りの体験をさせていただきました。もともと地元小学校の焼き物づくり体験教室をされていることもあり、初めてでもとてもわかりやすくレクチャーしてもらいました。自然の中にある素材(土)から生活に欠かせない器を自らの手で作り出すという体験に、忘れていた『ものづくり』の大切さと、その『もの』への感謝の気持ちを感じることができました。次は子どもたちと一緒にこの気持ちを楽しみながら共有したいと心から思いました。



1_ 御船窯の津金日人詩さんから教わる永瀬隊員
2_ 完成した趣きのある陶器



旬の野菜

副菜

レシピ

白菜と干しエビのスープ

冬野菜の代表格といえば、甘みのある白菜。貯蔵性が高いため、冬場の野菜不足の解消に活躍します。白菜は味にくせが無いので、他の野菜との相性も良く、さまざまな料理でも登場します。また、白菜は、塩分を体外に排出するカリウムが豊富で高血圧やむくみ防止の効果があります。今回はスープ料理に白菜を使って見ました。加熱によりかさが減るため、たくさん量をとることができるのもポイントです。寒い季節に身体もこころも温めホッとするスープをお試し下さい。



材料(4人分)

白菜	400g
干しエビ	大さじ4
人参	40g
春雨	40g
生姜	25g
鶏ガラスープ	1ℓ
サラダ油	大さじ2
醤油	大さじ1強
塩・コショウ	少々
ネギ	10g

栄養価(1人当たり)

エネルギー	118kcal
タンパク質	2.2g
脂質	6.2g
炭水化物	13.6g
カルシウム	197mg
鉄	0.8mg
塩分	1.3g

作り方

- ①白菜は、2cm幅に、人参は4cmのせん切り、生姜もせん切りにする。
- ②干しエビは、水1/2カップに浸す。
- ③春雨は、2~3分お湯に浸して柔らかくしてザックリ切る。
- ④サラダ油を熱し、強火で生姜、人参、白菜を炒め、干しエビ、春雨、鶏ガラスープを加えて、中火で6~7分煮る。
- ⑤④の中にAを入れて味を整える。

※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

▼新年あけましておめでとうでございます。皆さん今年の一年の目標は立てられましたか。今年も分かりやすい、読みやすい紙面作りを心がけ、色んな話題をお届けしたいと思います。まずは、健康第一！一年間元気に過ごせることが一番かもしれませんね。今年もよろしくお願いたします。

②



御船の懐かしい写真が多数展示
ぜひお越しください

昭和時代などの御船の様子を収めた写真展が街なかギャラリーで行われています。昭和初期の様子から、約50年前に廃線になった熊延鉄道などの写真が多数展示されています。
街なかギャラリーは毎週月曜日が休館。
入場無料。
2022.5.11-13

