

地域おこし協力隊の神戸です。水越では月に1度水越地区に暮らす高齢者を対象にホテルの学校（介護予防などを目的とした事業）が行われています。3月はその中で山崎英昭さん（94歳）による『家紋と名字から見た水越の遺跡』と題する発表がありました。水越には丹羽一族の墓、五輪の塔、懐良親王・良成親王などが祀られている水越神社等があり、歴史的な遺跡が多数残されています。しかし、その遺跡は震災の影響で崩れ、今も復旧ができていません。このままでは自然にのまれてしまいそうなものもあり、今どうにか復旧出来ないものかと考えています。



1_『家紋と名字から見た水越の遺跡』を発表する山崎英昭さんと会場の様子 2.3_被災を受けた丹羽一族の墓



旬の野菜

副菜

レシピ

しいたけとじゃが芋のバター醤油炒め



生椎茸の旬は、秋のように思われますが、春も旬となります。春は、3月～5月、秋は、9月～11月です。生椎茸は水で洗ってしまうと、うま味や風味、香りが流れてしまいます。汚れが気になる場合はぬれ布巾で軽くふき取るか、さっと洗う程度にしましょう。今回は、バターの風味とコクで、しいたけ特有の香りを和らげ、子どもの好きなホクホクのじゃが芋と合わせました。是非お試しください。

材料（4人分）

生しいたけ	6枚（120g）
じゃが芋	小2個（240g）
人参	1/4本（20g）
サラダ油	大さじ1
A	酒 大さじ1/2
	砂糖 小さじ1
	醤油 大さじ1
	みりん 大さじ1/2
バター	小さじ1強

栄養価（1人当たり）

エネルギー	105kcal
タンパク質	2.2g
脂質	4.1g
炭水化物	15.3g
カルシウム	7mg
鉄	0.4mg
塩分	0.6g

作り方

- ①じゃが芋は、8mm角の棒状に切る。水に5分間ほどさらし、水をきる。しいたけは、石づきを除いて薄切りにする。人参は、マッチ棒くらいの棒状に切る。
- ②フライパンに、サラダ油を入れ、中火で熱し、しいたけをしっかりと焼きつけるように炒める。人参、じゃが芋も加え、4～5分間竹串がスッと通るまで炒める。
- ③Aを順に加え、やや火を強めて炒め合わせる。汁けがほぼ無くなったなら、バターを加えてサッと絡める。

※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

▼新年度になりましたね。進級、進学に就職、または退職と新しい生活を始められた方も多いと思います。私は異動がなく、引き続き広報を担当することになりました。新元号も発表され、新たな気持ちで取材と紙面作りに取り組んでいきます。

（愛）



御船中学校サッカー部九州大会で躍動!

応援ありがとうございました!

▲3月23日・24日、御船中学校サッカー部が九州大会へ出場し、初日は2回戦で敗退しましたが、2日目のブロック戦で全勝しました。今後もサッカー部の活躍には目が離せません。



上野保育園に手形鯉のぼり贈呈

▲山口市大歳地区民生委員児童委員協議会から上野保育園の園児たちの手形入りの鯉のぼりが贈呈されました。贈呈式はこれで3年目。園児たちは、笑顔で鯉のぼりを見つめていました。

