### 地域おこし協力隊が行く!! vol.24

■ 代東部地区で活動している堀永 **立**です。今年もやって参りました、 "田植え"の季節です。

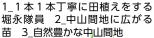
中山間地では、皆さん慌しく農作業 に汗を流しています。毎年のことなが ら、棚田に水が張られた景色は里山の 景観を、より美しくしてくれます。

皆さんもドライブがてらに中山間地 に足を運んでみてくださいね!美味し いお米が育つ場所に一。













# いんげんのおかか炒め

いんげんには、ビタミン類やミネラル類が多く含まれています。いんげんの旬 は6~9月で、これから特に美味しい時期になります。色鮮やかでハリがあり、 さやの先までピンとしているのが新鮮ないんげんの証拠です。炒め物や和え物 など色々な料理に取り入れることができます。梅雨のじめじめした気候に負け ないよう、見た目も鮮やかで栄養も豊富ないんげんを食べて夏を迎えましょう。



### 材料(4人分)

### 栄養価(1人当たり)

88kcal

# いんげん

400g 削りがつお しょうゆ 小さじ2

サラダ油 塩

タンパク質 9.6g 40g 脂質 3.4g 適官 炭水化物 5.4g 適宜 カルシウム 54mg

エネルギー

鉄 1.8mg 塩分 0.6g

### 作り方

- ①いんげんの筋をとってななめに切り分 け、たっぷりの冷水に10分程つけておく。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、いんげん の水分をよく拭き、強火で塩を振りなが ら炒める。
- ③色が変わってきたら削りがつおを加え、 混ぜ合わせる。
- ④醤油を回しかけ、からめる。

※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。



れた人たちは「毎年見にきています。 ト旬から多くの人たちが訪れます。 たバラ園が自由に見学でき、 輝かせ、バラに魅入っていました。 いなバラを見ると癒されます」 方鎭雄さんの (滝川) 宅の庭に作ら 毎年4

向きません ドが その お菓子を切らせません まり いて あるんですね 後 近、 ませ 2 歳 に ます。 h こん 付かず、 な 娘 . (苦笑)。 つ る娘 なに小さい子にもプライ を注意しようも 間違えるとイヤ 対応が 声 仲直りのために をかけても振り 難 しく手を Ō イヤが なら

記

集



## 広報 みぶね No.618

携帯サイトはこちらから⇒

