

田 代東部地区で活動している堀永です。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ー。



1_1本1本丁寧に田植えをする堀永隊員 2_中山間地に広がる苗 3_自然豊かな中山間地



旬の野菜

レシピ

副菜

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)

いんげん	400g
削りがつお	40g
しょうゆ	小さじ2
サラダ油	適宜
塩	適宜

栄養価(1人当たり)

エネルギー	88kcal
タンパク質	9.6g
脂質	3.4g
炭水化物	5.4g
カルシウム	54mg
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。

編集後記

▼最近、2歳になる娘の対応が難しく手を焼いています。一つ間違えるとイヤイヤが止まりません。娘を注意しようものなら、その後全く寄り付かず、声をかけても振り向きません。こんなに小さい子にもプライドがあるんですね(苦笑)。仲直りのために、お菓子を切らせません(笑)。

(凌)

たくさんのバラで たくさんの笑顔を



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



広報 **みふね** No.618

携帯サイトはこちらから→

