

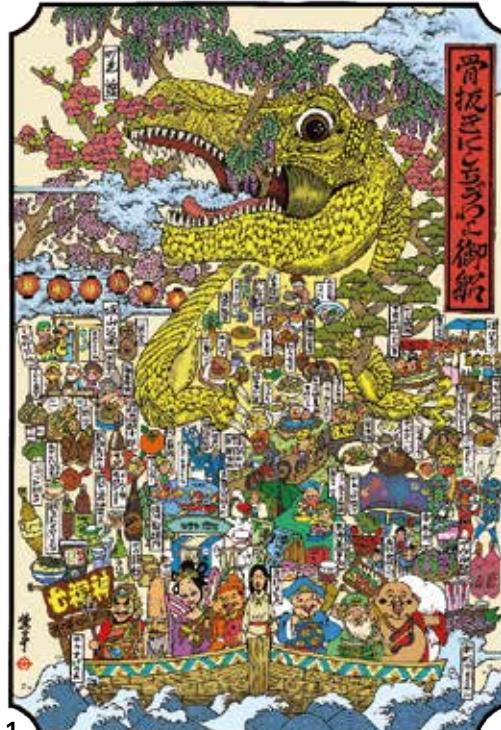
オールみふね恐竜の郷復興プロジェクトの成瀬です。

才 「骨抜きにしちゃうわよ御船」御船の観光を意識したイラストを作つてみました。御船の「船」に乗り、恐竜に抱えられた御船の宝たちです。

6月15日に開催しました「第三回復興祭」のときに初披露し、大変大好評でした。復興祭も第三回の今年は御船の「誇り」を共有し、未来に向かって結束を固めたいという思いで企画しました。大変でしたが、町のみんなで盛り上げている雰囲気があって良い会になったと思います。



1_有名アーティスト『餓鬼レンジャー』ARTWORK制作で知られるBON ART STUDIOさんの作品～御船町の観光をストリーに 2.4_外の出店を満喫する参加者たち 3_フリーアナウンサーの村上美香さん(左)、オールみふね恐竜の郷復興プロジェクトの成瀬隊員(右)



旬の野菜

副菜

ゴーヤとオクラの松前漬け

夏野菜として知られるゴーヤは食べると独特の苦味を感じますが、この苦味成分には胃腸の粘膜を保護したり、食欲を増進したりしてくれる効果があります。夏バテで食欲がない時にピッタリな野菜です。また、ビタミンCも多く含まれています。おひたしや和え物、炒め物などに用いることができます。今回は、簡単に作れる和え物を紹介します。



材料(4人分)

ゴーヤ	1本	エネルギー	60kcal
オクラ	5本	タンパク質	4.0g
人参	1/2本	脂質	0.3g
こんぶ	10g	炭水化物	9.1g
するめ	15g	カルシウム	43mg
めんつゆ	大さじ4	鉄	0.5mg
A 〔酒	大さじ2	塩分	0.8g
〔みりん	大さじ1		

栄養価(1人当たり)

作り方

- ①Aを鍋に入れ、一度煮立ったら冷ましておく。
- ②ゴーヤは、スライスして塩を入れて茹でる。
- ③オクラは、塩もみして茹で、輪切りにする。
- ④人参はスライサーで切り、細く千切りにする。
- ⑤こんぶ、するめは細く千切りにする。
- ⑥②～⑤を混ぜ合わせ、①を入れ混ぜる。

*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指して活動しています。

編 集 後 記

▶今年は、本当に異常気象ですね。梅雨入りも遅く、雨が全然降らないと思っていたところに先日の大雨。これからは気

温が高くなりそうですね。体調管理を万全に、夏を迎える元気に過ごしたいものです。



広報みふね No.619

