

地域おこし協力隊で御船町観光協会に所属している齋藤です。

御船町も夏休み本番になってきました! 博物館の肉食恐竜展や、今年は毎日行なっている化石発掘体験、夜は吉無田高原の星空観測会、御船川では、がぁーっぱ祭りとイベントが目白押しです。そんな御船町をみんなで盛り上げ、みんなで楽しみましょう!!



旬の野菜

レシピ

副菜

かぼちゃサラダ

昔から「冬至にかぼちゃを食べると風邪を引かない」といわれていますが、かぼちゃの旬は夏～秋。ビタミンAやC、Eが多く含まれています。かぼちゃは完熟しているほど甘みやうまみが濃厚です。完熟しているものを選ぶためには、ヘタがよく乾いていて、皮がかたく締まり、ずっしりと重いものを選びましょう。カットしてある場合は、肉質が緻密で種子が大きく密集して隙間がないもの、中が濃い黄色やオレンジ色のものが完熟の目安です。かぼちゃを選ぶ際に是非参考にしてみてください。



材料(4人分)		栄養価(1人当たり)		作り方
かぼちゃ	240g	エネルギー	129kcal	①かぼちゃは種とワタを取り、ところどころ皮をむく。1cm幅に切る。 ②かぼちゃを皿に入れ、ラップをふんわりかけレンジにかける(かぼちゃ1/4の量で500wで7分位)。 ③ボールにかぼちゃを取り、フォークなどでつぶし冷ます。 ④きゅうりは小口切りにし、塩をしてしばらく置く。 ⑤玉ねぎは薄く切る。人参は小さくいちょう切りにし、両方を器に入れ熱湯をかけ、2分くらいそのままにシザルに取る。冷水で洗い絞る。 ⑥③のボールに④と⑤の野菜を入れ、Aの調味料を入れて混ぜ合わせ、器に盛る。
きゅうり	80g	タンパク質	1.7g	
塩	適宜	脂質	7.4g	
人参	20g	炭水化物	14.1g	
玉ねぎ	20g	カルシウム	18mg	
A	塩・こしょう	鉄	0.5mg	
	マヨネーズ	塩分	0.4g	

※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

▶【今回は地域からのお便りを紹介します】

最近、吉無田高原での催しも多くなり、たくさんの方が訪れます。とあるイベントの翌日に、ゴミ拾いをされている姿を目にしました。地域の方でボランティアだと思いますが、地元愛とおもてなしの気持ちが表れていてこちらも清々しい気持ちになりました。

イベントはたくさんの方に支えられて行われていることを、私も改めて感じさせられる内容でした。(凌)



7月20日、新潟県の敬和学園が「くまタリアン in 新発田リターンズ」が開催。御船町の復興復興のために化石発掘体験を行い、売上は御船町観光協会に寄付されました。



7月27日、山都町北中島能寛林内で下草刈りを御船ライオンズクラブ(福味総一郎会長)主催で実施。ボランティアなどを始め、約80人が参加しました。



広報 みふね No.620

携帯サイトはこちらから→

発行/御船町役場 編集/総務課 〒861-3296 熊本県上益城郡御船町大字御船995-1
TEL.(096)282-1111(代) FAX.(096)282-2803 ホームページ <http://www.town.mifune.kumamoto.jp/>
印刷/ホープ印刷株式会社

