

水越地域活性化協議会所属の神戸です。活動を始めてから1年が経過しました。私の活動ミッション内容の1つに「水越地域の素材を活かした取り組み」とあります。その一環として協議会の加工部メンバーが特産品として作られている「にんにく味噌」があり、私が就任してからパッケージをリニューアルし、先日御船町内での販売先も決まりました！ちょっとしたお土産にもオススメです。ボランティア団体のため大量生産はできませんが愛情がたっぷり詰まっています。見つけたらぜひ食べてみてください♪



吉無田の「ヒグラシ釜」さん
辺田見の「青雲市場」さん
8月よりスタートした御船朝市（毎月第4日曜開催）での出店で絶賛販売中です！

旬の野菜

レシピ

副菜

ごぼうの梅きんぴら

ごぼうは食物繊維を多く含んでいる野菜です。乱切りやささがきにすると、食物繊維のリグニンという成分を多く摂ることができますと共に、味の染み込みも良くなります。今回はいつものきんぴらに梅干しを加えてさっぱり味にアレンジしています。他にもたたきやサラダ、煮物、天ぷら、鍋物、汁物の具等様々な料理に用いることができます。冬に旬をむかえ、これからさらに美味しくなるごぼうを是非取り入れてみてください。



材料（4人分）

ごぼう	200g
梅干し（大）	1個
三温糖	大さじ1/2
白ごま	小さじ1
ごま油	大さじ1
A 酒	大さじ2
水	1カップ

栄養価（1人当たり）

エネルギー	88kcal
タンパク質	1.2g
脂質	3.6g
炭水化物	11.9g
カルシウム	39mg
鉄	0.6mg
塩分	1.3g

作り方

- ①ごぼうはしっかり洗い、長めの乱切りにする。
- ②梅干しは種を取り分け、果肉を細かくたたく。
- ③フライパンに梅干しの種と果肉、ごま油を入れて中火で炒める。
- ④梅干しが白っぽくなったらかごぼうを加え、しっかり炒め合わせて三温糖を加える。
- ⑤照りが出たら酒、水を加えていき煮にする。
- ⑥汁気がほとんどなくなったら梅干しの種を除いて器に盛り、白ごまを振る。

※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。

9月21、22日に第6回不知火旗学童ベースボール新人戦大会が開催され、御船城山少年野球クラブが見事2年ぶりに優勝を果たしました。5年生以下の大会ということもあり、経験の少ない下級生たちも出場しましたが、お互いを助け合いながらプレーすることで優勝しました。今後さらなる勝利を誓いました。



御船城山少年野球クラブ
2年ぶり新人戦優勝!!

みんなで野球してみませんか
部員募集中です!!

▼9月は県内各地で県民体育祭が開催され、御船町からも多くの人が参加しました。私は、女子バレーボールを取材しに行きました。試合では、圧倒的なプレーで点を重ね、会場を沸かせました。取材後、体がうずうずし、スポーツをやりたいくなる衝動に駆られ、運動を始めましたが、続かず結局「3日坊主」で終わりました。どうしたら続けようか？

編集後記



広報 みふね No.622

防災登録メールの登録はこちらから→

