

地域おこし協力隊の緒方です。先日、町認定特産品「御船のいさぎ」の認定業者会議に参加しました。会議では、今後の認知度向上やブランディング、販路拡大に関する前向きな議論が交わされ、地域が連携して課題に取り組もうとする熱量を感じました。

御船町では、地元産品の活性化策の一つとして「ふるさと納税」にも注力しています。この制度では、故郷や応援したい自治体への“想い”を、“寄附＝ふるさと納税”という形で届けることができ、また多くの自治体では寄附への感謝を込めて「地域の名産品を知ってもらう機会」としても活用しているようです。

熊本地震以降、御船町にも全国各地からたくさんの応援の気持ちが届きました。それは復旧復興への大きな後押しとなり、私たちの暮らしに反映されています。さらに全国の皆さんに御船のイモノを喜んでいただいているのも嬉しいですね。

ぜひ思い出のまち、住んでいた市町村のふるさと納税を覗いてみてください。きっとその地域の魅力を再発見できるはず。ふるさと納税は、お互いの繋がりを感ずることができるいい仕組みですよ。



旬の野菜

主菜

レシピ

れんこんのおろし揚げ



お正月の料理に活躍するれんこんですが、「穴があって先を見通せる」ことから縁起物として用いられています。栄養素としてはビタミンCが豊富に含まれていますが、でんぷんに守られているため加熱しても壊れにくいことが特徴です。さんぴらにするとシャキシャキ、煮物にするとホクホク、すりおろすとモチモチと、調理法次第で違った食感が楽しめます。今回はすりおろしてモチモチした食感を楽しめるレシピになっています。混ぜ合わせる食材を変えるとバリエーションが広がります。是非お試しください。

材料(4人分)

れんこん	300g
ちりめんじゃこ	40g
長ねぎ	1本
卵	1個
塩	少々
小麦粉	大さじ6
揚げ油	適宜
かぼす	適宜

栄養価(1人当たり)

エネルギー	244kcal
タンパク質	8.2g
脂質	12.9g
炭水化物	23.0g
カルシウム	81mg
鉄	0.8mg
塩分	0.9g

作り方

- ①長ねぎはみじん切りにする。
- ②れんこんは皮を剥いて、目の粗いおろし器でおろす。
- ③②に溶き卵、ちりめんじゃこ、長ねぎ、塩、小麦粉を加え、混ぜ合わせる。
- ④180度の揚げ油に、③を大さじ1杯ずつ入れ、2～3分揚げる。
- ⑤器に盛り、お好みでかぼすやレモンを添える。

※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。

スポーツの秋、芸術の秋を作品に！
スポーツセンターでスポーツ作品展開催



子どもから大人までさまざまな作品が並びました!

▼今年も吉無田で開催されたマウンテンバイク&マルシェに取材に行きました。アクティビティゾーンでは、取材がてらパルクールを体験。忍者みたくに自由自在に動くのですが、見るとやるでは大違い。日頃使わない筋肉を使ったせいか、すぐ筋肉痛になり、家に帰り着くのがやっとでした。
(凌)

編集後記



広報 みふね No.624

防災登録メールの登録はこちらから➡

