

地域おこし協力隊の藤谷です。昨年の6月から、吉無田高原緑の村で、毎月最後の土曜日に、夕日と星空を見る観察会を企画しました。このイベントさせていただき、様々な出会いがあり、色々経験させてもらっています。特に、演奏者・協力者・講師の方・上田代ばあば会さん・うららかSUNさん・金時さん、宣伝してくださった方、ゆうすげの丘を開拓した方々、本当にありがとうございます。

小池高山ICができたことで、約25分でこの絶景が楽しめますので、是非お気軽にお越しくださいませ。詳しくは、[御船町観光情報サイト](#)を検索ください。



▲無数の星たちが一望でき、長崎の普賢岳まで見渡せます。

旬の野菜

レシピ

副菜

れんこんとじゃこの黒酢きんぴら



12月号に続きれんこん料理第2弾です。今回はシャキシャキとした食感が楽しめるきんぴらをご紹介します。シャキシャキとした食感を出すポイントが2つあります。1つ目はサッと水で洗い余分なでんぷんを落とすこと、2つ目は酢を加えて炒めることです。このひと手間を惜しまないことで、シャキシャキとした食感を出すことが出来ます。

材料(4人分)

れんこん(細めのもの)	400g
ちりめんじゃこ	30g
赤とうがらし	1本
砂糖	大さじ2
黒酢(普通の酢でもOK)	大さじ2
薄口醤油	小さじ1強
サラダ油	大さじ1
水	大さじ2

栄養価(1人当たり)

エネルギー	129kcal
タンパク質	5.0g
脂質	3.3g
炭水化物	20.6g
カルシウム	57mg
鉄	0.6mg
塩分	0.9g

作り方

- ①れんこんは薄い輪切りにし、サッと洗って水けをよくきる。
- ②鍋にサラダ油と赤とうがらしを入れて中火で熱し、香りがたったられんこんを加えて炒める。
- ③れんこんが透き通ったら、ちりめんじゃこを加えてサッと炒め、Aを順に加えて混ぜる。水大さじ2を振ってさらに炒め、全体に味をなじませる。

※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。

認知症カフェでクリスマス会



▲クリスマス会では、食事をしながら、輪投げ、音楽などを楽しみました。

間寛平さんが再び御船に笑いを!



▲間寛平さん(吉本興業所属)が、仮設住宅を訪れ、再び御船に笑いを届けました。

▼「新年明けましておめでと〜うございます」。もう一年があつという間に過ぎてしまいました。昨年は新しい元号になり、日本中が盛り上がりましたね。そして令和2年が始まりました。皆さんは、今年一年をどんな年にしたいですか。私は、今年も誰もが読みたくなる広報紙を目指し、町中を駆けまわります。

編集後記



広報 みふね No.625

防災登録メールの登録はこちらから→



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

御船町ホームページサイトはこちらから↑