

地域おこし協力隊の藤谷です。昨年に引き続き、来年度の吉無田高原の緑の村のイベントの星空観察会を企画しています。企画して感じたのは、吉無田が素晴らしいのではなくて、この自然を守り続けてきた、大勢の地元の方が素晴らしいと感じました。私は観光のPRは、人だと思えます。星空観察会を通して、御船と人と自然をPRしていきたいです。さらに今年度は、宿泊限定、個別解説『吉無田高原緑の村プレミアムほしぞらツアー2020』を企画しています。また、地元の方も、実際の自分の目で、ゆうすげの丘からの景色、星空を眺め、地元の方々に力をかけていただければ有難いです。



この素晴らしい星空をみんなで観察しましょう！

旬の野菜

副菜

レシピ

茹で鶏と野菜のゴマ酢和え

今回は副菜でもタンパク質をしっかりと摂ることが出来るアレンジレシピをご紹介します。食事の基本は1汁3菜を揃え、炭水化物、タンパク質、脂質をバランスよく摂ることですが、毎食1汁3菜を揃えるのは中々大変です。今回のレシピのように、鶏肉とサラミを加えることで、主菜にもなる副菜になり、この1品でタンパク質も一緒に摂ることが出来ます。4月から新生活という方もいらっしゃると思います。1日3食バランスよく食べて、元気な体で春を迎えましょう。



材料(4人分)

鶏胸肉	200g
A 酒	大さじ1
水	2カップ
塩	小さじ1
もやし	200g
塩・酢	少々
ソフトサラミ	30g
きゅうり	1本
いりゴマ	大さじ4
B 砂糖	大さじ1
酢	大さじ2
薄口醤油	大さじ1

栄養価(1人当たり)

エネルギー	156kcal
タンパク質	15.6g
脂質	8.0g
炭水化物	6.5g
カルシウム	124mg
鉄	1.4mg
塩分	0.9g

作り方

- ①鶏肉は、Aを入れて茹でる。冷まして手で細かく裂く。
- ②もやしは、塩・酢を各少々加えた熱湯でひと茹でし、ザルに上げておく。
- ③きゅうり、ソフトサラミは千切りにする。
- ④すり鉢にいりゴマを入れ半ずりにし、Bと①～③を加えて全体を混ぜ合わせる。

※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。

第46回都市対抗熊日駅伝大会

2月9日、19郡市の代表選手が走る、第46回都市対抗熊日駅伝大会が開催されました。上益城郡代表として御船町から山下駿選手(一般)、増田晃大選手(日本文理大学4年)、山下翼選手(熊本工業高校1年)が出場しました。上益城郡は、3人の選手が安定したレース運びを見せ、6位でフィニッシュ。レースは熊本市が6年連続12度目の優勝を果たしました。



(左から) 山下駿選手(2区)、増田晃大選手(4区)、山下翼選手(6区)

新型コロナウイルスの影響で、さまざまなイベントが中止・延期されていく中で、取材に行くことが少なくなりました。何か地域の話題などがあれば、ぜひ教えてください。私も新型コロナウイルスに負けないように、明るい話題をたくさんお伝えしたいと思います。

編集後記



広報 **みふね** No.627

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↑