

地域おこし協力隊の松本です。私のミッションは、環境保全と地域の活性化、耕作放棄地の解消と有効利用です。吉無田地域は自然が豊かで魅力ある場所です。この魅力ある自然や施設を、県内はもとより九州一円の人々に知って貰い、人々が足しげく通い楽しむ場となるようこれまでの経験を生かして活動して行こうと考えています。



1_ 水前寺菜の花に来るアサギマダラ 2_ 吉無田高原に以前から生息しているブルービー
3_ 夜活動するムササビ

旬の野菜

主菜

レシピ

春キャベツと豚肉のつけ焼き

4～6月に出来る春キャベツは、葉が柔らかいのが特徴です。また、甘みがありみずみずしいので、生食でも美味しくいただけます。栄養素としてはビタミンCやビタミンK、葉酸を多く含んでいます。今回のメニューは野菜と肉と一緒に炒めるのではなく、タレの絡まった肉を野菜の上に盛り付けるのがポイントです。是非お試しください。



材料(4人分)

キャベツ	200g
玉ねぎ	1/2 個
もやし	1/2 袋
人参	40g
サラダ油	大さじ 1
塩・こしょう	少々
豚肉	200g
にんにく(すりおろし)	少々
しょうが(すりおろし)	少々
濃口醤油	大さじ 2
みりん	大さじ 1

栄養価(1人当たり)

エネルギー	161kcal
タンパク質	12.1g
脂質	7.8g
炭水化物	9.3g
カルシウム	36mg
鉄	0.7mg
塩分	1.6g

作り方

- ①キャベツは1口大、玉ねぎは角切り、人参は短冊切りにする。にんにく、しょうがはそれぞれすりおろしておく。
- ②Aを合わせ、1度火にかけておく。
- ③フライパンにサラダ油を半分ひき、野菜を炒め、塩・こしょうで軽く味付けをしておく。炒めたら取り出し、皿に盛っておく。
- ④③のフライパンにサラダ油の残り半分をひき、豚肉を炒める。火が通ったら②のタレを入れて絡める。
- ⑤盛り付けた野菜の上に④の肉をのせ、残りのタレを全体にかける。

※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。

編集後記

【今月は広報に寄せられたお便りをご紹介します】

毎週のごみ出しのときの出来事です。その日はかなりの雨が降っており、皆さん傘を差しながら、指定のごみ捨て場にごみを捨てていました。満杯になった収集ボックスに雨が降り注ぐ中、一人の住人の方が、一杯になっているごみを取り出して、上下反対の向きに入れ直していただきました。後で分かったことでしたが、裏返しにすることで、雨がゴミ袋に入るのを防ぐためのものでした。少しでも清掃業者の人が軽く持てるように、またエコにつながるようにと・・・そんな心が温かい方がいらっしゃり、私も胸が熱くなりました。

▼今月号で広報担当を卒業することになりました。思えば4年前の熊本地震の年に広報担当となり、地震の記録や町民の方々が自分たちの手で復興していく姿を広報させていただきました。これまで出会った方々とのたくさんの思い出やつながりは、私の今後の「力」になります。4年間ありがとうございました。今後とも「広報みふね」をよろしくお願いします。

(渡)



広報 みふね No.628

防災登録メールの登録はこちらから→

