

**地**域おこし協力隊の佐藤（旧姓：嶋村）です。御船町の食を盛り上げたいと思い、御船町の飲食店を中心に活動を始めました。御船町観光協会のInstagramでは、ランチを食べ歩きリアルな情報をお届けしたく開拓中です。ありがたいことにフォロワーが3ヶ月で500人を突破し、沢山の方に御船町の情報をお届けしています。ただ現在コロナの影響により飲食店さんが頭を悩ませております。私も何か力になれないかなと思案中です。各飲食店さんはテイクアウトのお弁当を始められています。町全体で御船町の飲食店を守っていきたいですね!! 今こそ御船町の団結力を発揮させる時です!! 何か良いアイデアをお持ちの方がいらっしゃいましたら御船町観光協会担当佐藤までご連絡ください!! (☎096-200-3965)



旬の野菜

レシピ

主菜

春色野菜と厚揚げのスープ煮



彩りとして脇役になることが多いグリーンピースですが、今回のレシピでは主役の食材の1つです。今が旬のグリーンピースは、栄養素としては、食物繊維が豊富に含まれています。スープや豆ご飯にすると、流れ出した栄養分も逃さず一緒に取ることが出来ます。パンを添えて、朝食の1品にもおすすめです。

材料(4人分)

厚揚げ	1枚
ベーコン	3枚
グリーンピース	100g
人参	60g
とうもろこし	40g
玉ねぎ	中1/2個
バター	大さじ2
顆粒コンソメ	小さじ3
水	3カップ
こしょう	適宜

栄養価(1人当たり)

エネルギー	186kcal
タンパク質	7.2g
脂質	12.6g
炭水化物	10.7g
カルシウム	92mg
鉄	1.6mg
塩分	1.2g

作り方

- ①厚揚げ、人参は角切り、玉ねぎはみじん切り、ベーコンは細切りにする。
- ②玉ねぎとベーコンをバターで炒め、玉ねぎがしんなりしてきたら厚揚げ、グリーンピース、人参、とうもろこしを加え炒める。
- ③水とコンソメを加えて煮る。
- ④こしょうで味を調える。

※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。

編集後記

▼今月号から広報担当になりました。まさか自分が：と不安で仕方ありません。前任の(凌)さんから引き継ぎを受けながら制作にあたっているものの、その過程は締切、締切、また締切、の連続です。この先もずっとこんな感じか・・・

さて、本号について、1にも2にも新型コロナウイルス関連という内容になってしまいました。イベントの中止や延期が相次ぐ中、当然と言えば当然なのかと。新型コロナウイルス関連の記事が少なくなるまで、しばらくは取材も自粛が必要なようです。▼外出自粛が続く中、「おうちで○○」が流行ってますね。その影響か、ありがたいことに広報クイズの解答やイラストの投稿を多くいただきました。

本号には掲載できませんでしたが、外出自粛期間の過ごし方、特集してみたいものです。よかったら広報クイズのはがき等でみなさんの「おうちで」を教えてくださいな。

私は、このページにある「旬の野菜レシピ」を作ってみました。出来ばえ、感想は割愛。レシピ以前に自分の腕に問題があったようです・・・

◎

