

専任集落支援員だより

Vol.7

次世代定住課 TEL (67) 2705

■第2回高菜収穫・漬け込み体験会 in 下田区が開催されました！

昨年好評だった体験会が今年も、2月27日に下田区で開催されました。住民の皆さんが発案したこのイベントには、昨年参加したリピーターや、噂を聞いて参加された人、親子で参加された人などで賑わいました。今年は採り放題ということで皆さん張り切って収穫されていましたが、慣れない畑作業で思うように進みません。畑にはたくさんの高菜が残ってしまいました。

収穫した後は漬け込み作業です。参加者は塩の加減や揉み方などの指導を受け、大変な思いをしながら、しかし楽しみながら作業を進めます。参加した子どもたちも終始活発に取り組み、「また来たい、今までで一番面白かった、おじさん、おばさん大好き！」と畑作業

も交流もご満悦の様子で、元気な声が響いていました。

また、今回は新たな試みとして『減塩高菜漬け』を試作し、役場にて無料配布しました。つい摂り過ぎてしまう塩分を抑え、『健康・美味しさ・食文化』を維持できればと考えています。

ひとつのアイデアからどんどんと工夫されていく様子を見ると、これからの展開がとても楽しみです。皆さんもお住まいの地区にある宝を活かして、みんなが生き生きとするような活動を考えてみませんか？ 私たちがお手伝いいたします。

(坂本)



上手にたくさん採れました！

Part13 『みなみあそ減塩応援プロジェクト』

減塩の日イベントを行いました！

3月17日の「減塩の日」に役場庁舎にて、『スマートミール弁当(減塩弁当)』の販売会をおこないました。減塩弁当は、現在「あそ望の郷くぎのあじわい館」で販売中の「高菜炒飯弁当」と「青野菜の炊き込みご飯弁当」の2種類70食を販売しました(※スマートミールとは栄養バランスのとれた食事のこと)。また、2月下旬に下田地区でおこなわれた『高菜漬け体験会』で漬けられた減塩高菜漬けの試食も振舞われました。



販売会では、早期にお弁当が完売する大盛況でした

小松菜ときのこの和え物

材料(2人前)

- ・小松菜……175g(1束)
- ・人参 ……………30g
- ・しめじ ……………50g
- ・しらす ……………10g
- ・かつお節………小1/2P
- ・減塩白だし粉末…1/2P

〈作り方〉

- ①小松菜は3cm幅、にんじんは3cm幅の千切り、しめじは同じ大きさに切りそろえる。しらすは軽く湯通しをしてざるにあげておく。
- ②沸騰したお湯で野菜・きのこを茹でる。
- ③茹で上がった後、ざるにあげて水にさらす。
- ④水気をよく絞り、しらす、減塩白だし、かつお節を混ぜ合わせて完成。



あそ望の郷で
絶賛販売中！

使用した
減塩白だし
(JSH減塩食品)

〈問い合わせ〉健康推進課 保健係 TEL (67) 2704