

野菜をもお〜っと食べましょう!

お手軽野菜料理レシピ

今回は、食物繊維の多いレシピを紹介します。

食物繊維には、水に溶けにくく腸内で水分を吸収して便の量を増やす「不溶性食物繊維」(主に豆類・穀類・根菜類などに多く含まれています)と、水に溶けやすい「水溶性食物繊維」(主に海藻類・キノコ類・こんにゃく・果物などに多く含まれています)があり、成人で1日に20g以上はとりたい栄養素です。食物繊維には、便通を促しておなかの調子を整えやすくしたり、血中のコレステロール値を下げやすくするなどの作用もあります。

毎日の食事で、食物繊維の多い野菜などを食べたいものです。

鶏肉と野菜のトマト煮 (1人分に食物繊維 約8.2g)

【材料(2人分)】

●鶏もも肉	1枚
●塩・こしょう	各少々
●油	適量
●ゴボウ	1/2本
●レンコン水煮	200g
●セロリ	大きめ1本
●トマト水煮缶	1缶 (250gくらい入ったもの)
●固形コンソメ	半分~1個
●パセリのみじん切り	適量

【作り方】

- ①鶏肉は余分な脂を取ってから6~8個くらいに切り、塩・こしょうを振っておく。ゴボウ、レンコン、セロリは一口大の乱切りにする。
- ②フライパンに油を熱し、鶏肉を皮の部分から焼く。鶏肉に焼き色が付いたら野菜を入れ、しんなりするまで炒める。
- ③水煮のトマトを手でつぶしながら缶汁とともに②に入れ、指で粗くつぶしたコンソメを加えて、野菜が柔らかくなるまで中火で15分くらい煮る。(焦げ付きそうになったら、湯を少し足してみよう)塩・こしょうで味を整え、器に盛りつけて、パセリを散らす。

キノコのドレッシング炒め煮 (1人分に食物繊維 約6g)

【材料(2人分)】

●生シイタケ	中4枚
●シメジ	1袋
●エノキ茸	1袋
●フレンチドレッシング	大さじ2~3
●パセリのみじん切り	適量

【作り方】

- ①全てのキノコの石づきを取る。シイタケは4つ割りにし、シメジは粗くほぐし、エノキ茸は半分の長さの長さに切ってからほぐす。
 - ②フライパンに①を入れて、フレンチドレッシングで炒める。しんなりしたら火を消し、パセリを混ぜ、そのまま冷ます。
- ※ドレッシングを分量より多めに使って、スパゲティと合わせてもおいしいです。

卵とジャガイモのガレット風 (1人分に食物繊維 約6g)

【材料(2人分)】

●卵	2個
●ジャガイモ	大3個
●玉ネギ	1/3個
●塩・こしょう	各少々
●油	大さじ1くらい
●好みの調味料(粒マスタード、ケチャップなど)	

【作り方】

- ①皮をむいたジャガイモを細い千切りにして、汁気を絞る。玉ネギはみじん切りにする。
 - ②卵を溶いて①を混ぜ、塩・こしょうで味付けする。
 - ③フライパンに油を熱する。②を大さじ2杯分くらい入れ、中まで火が通って焼き色が付くまで、中火でこんがり焼く。
- ※焼き上がりが油っぽいときは、キッチンペーパーで余分な油を除きましょう。
- ④③を皿に盛りつけ、好みの調味料を付けていただく。



問い合わせ先/役場健康推進課健康推進係 ☎ 4 8 2 - 2 9 3 5 (課直通)

ぜひご利用ください! 町民宿泊助成支援事業

平成25年度も実施している「町民宿泊促進支援事業」。対象となる町民の方などが事業に参加している宿泊施設に宿泊する際、1泊につき1人2,000円の助成が受けられるというのですが、今年度は2月までで3,000泊以上利用されています。

クラス会や親族の集まり、地元サークル活動などの際には、町内の宿泊施設に泊まり、支援事業を積極的に利用していただくようお願いします。

支援事業は、年度内で1人につき5回までの利用となっています。今年度の実施は平成26年3月末までです。町内で宿泊の予定がありましたら、役場観光商工課か役場総合サービス室、川湯支所で助成券の手続きをしてください。

▶助成対象・申請など

- 町民の方が宿泊する場合は、どなたでも助成が受けられます。
- 町民の方が一緒に宿泊する場合は、町外の親戚の方も助成対象になります。
- 町民の方の会社・事業所や老人会など、拠点が町内にあるサークルやクラス会でも、町民の方が一緒に宿泊する場合は、町民以外の方も助成対象になります。
- 2人以上でご利用の場合は、助成券申請の際に印鑑か委任状が必要になります。

□問い合わせ先

役場観光商工課観光振興係 ☎ 4 8 2 - 2 9 4 0 (課直通)まで。



観光資源としてのクロスカントリーを考える

てしかが野外活動スキルアップ講習会



クロスカントリーが秘める可能性について講演

てしかがえこまち推進協議会エグゼクティブ推進部長(榎本竜太郎)は1月26日、川湯ふるさと館で「てしかが野外活動スキルアップ講習会」を開催しました。講習会では、北海道教育大学岩見学は、前田和司氏を講師に招き「フィンランドのクロスカントリースキー」と題した講演会を行いました。前田教授は、フィンランド・ラップランド大学の在外研究員として観光開発の調査研究を行っていた自身の経験を基に講演。フィンランドにおけるクロスカントリースキーの観光資源としての重要性や、コース整備などの実践的な話まで、写真を提示し、具体的な事例を挙げながら話しました。

弟子屈町でも「恋するフォーチュンクッキー」

てしかがえこまち推進協議会情報部会(山本和之部会長)では、弟子屈町の観光PR動画として「恋するフォーチュンクッキー」弟子屈町バージョン」を製作。動画共有サービスサイトのYouTube(ユーチューブ)で公開されました。

現在、さまざまな自治体や企業がイメージアップや宣伝のため、アイドルグループAKB48の曲「恋するフォーチュンクッキー」を踊っている動画を作成・公開し、話題となっています。弟子屈町観光情報ポータルサイト「弟子屈なび」(<http://www.masuko.or.jp/>)にもリンクがありますので、ぜひご覧ください。