

食育講演会 & 調理講習会

地産地消の大切さを学びました。

1月29日(土)、食育への理解を深めるため、産業医科大学の徳井先生と中村学園大学の三成先生を講師に迎え、講演会と調理講習会を行いました。対象者は、ボランティア・食進会・男性料理教室の会員の皆さんです。「野菜を食べまろう」という講演の後、「上毛町の冬野菜をヘルシーに」というテーマで、旬の大根と白菜を使った調理講習を行いました。二人の先生方は、食育の重要性や、地産地消で地域が元気になることを強調され、参加した皆さんはとても熱心に聞き入っていました。



さわやか市「大平」 ☎72-3945



「サボイキャベツ」

(ちりめんキャベツ)

旬 1月~4月

フランスのサボイ地方発祥の品種です。葉がちりめん状で、ロールキャベツに最適。

熊谷農場さん(土佐井)

胃炎や潰瘍の回復に効果があるといわれるビタミンUが含まれています。煮くずれしにくく、加熱するほどまみが出るので、ロールキャベツやスープなどの煮込み料理に向いています。油ともよく合うので、中国野菜のように炒めても、巻いたり詰めたりする場合は下準備として、薄い塩水につけて蒸しておくといやしくなります。

道の駅「しんよとみ」 ☎84-7077



「ごぼう」

旬 2月~

お通じを良くする効果が期待できます。

南ファームさん(宇野)

ごぼうの主成分は炭水化物で、その大部分が食物繊維。ごぼうに含まれる食物繊維にはいくつか種類がありますが、不溶性食物繊維のリグニンは切り口から発生するため、切り口の表面が多くなるささがきが効果的です。また、ビタミンB1を含む豚肉などの食材と組み合わせ、砂糖や油を使用して調理すると、お通じを良くする効果が期待できます。



たくさんの方々の「愛」が込められた商品で「こうげ愛バーガー」が生まれました。

2月11日(祝)と12日(土)の二日間は、PRイベントが行われました。予想を大きく上回る盛況ぶりであり、両日も販売開始からわずか2時間程で完売。購入された方からは、「米粉のパンズがモチモチしていて食感が良い」「各素材の味が楽しめてバランスが良い」などの感想をいただき、好調な滑り出しとなりました。

販売時間は10時30分~16時30分です。味付けは、スタンダードのほか、カレー味と唐辛子入りのピリ辛味の販売が始まりました。

こうげ愛バーガーは、上毛産米の消費拡大と地産地消の推進、また、名物料理による観光客誘致のため、開発が進められていた上毛町のご当地バーガーです。上毛町産米粉100%のパンズに、町内で採れる新鮮野菜、地域に愛される鶏肉のからあげを使用しています。



●問い合わせ先
道の駅しんよとみ
TEL 84-7077



上毛町産米粉 100%
地場産野菜
国産からあげ

3種類から選べますので、ぜひお試しください。



3月の上毛ふるさとの味を紹介します

「はくさいとブロッコリーのミモザサラダ」

今月の上毛ふるさとの味は1月29日(土)の調理講習会で学習した中から一品を紹介します。簡単でヘルシーですので、皆さんもぜひ作ってみてください。



材料 4人分

- はくさい 3枚
- みかん 2個
- ブロッコリー 100g
- ゆで卵 1個
- パセリ ... 1g (小さじ1) (みじん切り)

ドレッシング

- サラダ油 100cc
- 酢 50cc
- レモン汁 5cc
- 塩 10g (小さじ2)
- こしょう 少々
- マスタード ... 2.5g (小さじ1/2)
- パプリカ 少々
- はちみつ 7g (小さじ1)
- トマトケチャップ 24g (大さじ1.5)
- おろし玉ねぎ 5g (小さじ1)

作り方

- ① はくさいは千切りにして水にさらす。みかんは皮をむき半月に切る。
- ② ゆで卵は白身と黄身に分けて裏返しにし、ブロッコリーは塩ゆでして水に取り、水気を切っておく。
- ③ ドレッシングは合わせておく。
- ④ 器に野菜を盛り、ドレッシングをかけて、②の卵とパセリをかざる。

●問い合わせ先 教務課 学務係 TEL 72-3111 内線175

第5回上毛町走ろう会



地域づくり団体「よらんかい」の皆さんから振る舞われた猪鍋は、大好評で行列ができていました。

2月13日(日)、大池公園多目的運動広場で第5回上毛町走ろう会が行われ、県内外から過去最多の405名が参加しました。参加者は、厳寒にも負けず、自然いっぱいコースを満喫しながら、それぞれのペースで楽しく走りました。走った後は猪鍋のサービスで心身ともに温まりました。

