



わくわくレシピ

バンサンスー

夏場にあっさり、つるっと食べられる、野菜をたっぷり使った給食で人気の「バンサンスー」を紹介します。



- 1 はるさめは、茹でてザルにあげ水で冷ました後、水気を切っておく。
2 調味料を合わせて調味液を作っておく。
3 にんじん、キャベツは、千切りにして塩ゆでをしておく。きゅうりは、輪切りまたは千切りにしてさっと塩ゆでをする。ハムは、千切りにしておく。
4 3をザルにあげて冷まし、水気をぎゅっとしぼる。
5 ボールに、はるさめ、野菜を入れて調味液を加え混ぜ合わせてできあがり。

【材料(2人分)】

- はるさめ 8g さとう 小さじ2
にんじん 10g うすくちしょうゆ
キャベツ 60g 小さじ1
きゅうり 20g 米酢 小さじ1
ハム 10g ごま油
小さじ 1/2

- 学校給食では野菜をすべて加熱しています。家庭で作るときは、きゅうりは塩もみしてください。
●好みに合わせて、はるさめの量を増やしたり錦糸卵を加えたりしても良いです。

調理のPoint



Vol. 03

地域おこし協力隊レポート



今月の地域おこし協力隊 田岡 若葉 隊員

『美郷の梅干し』



皆さん、知ってました? 吉野川市美郷の梅は2019年に全国観光特産士会の日本観光特産大賞にてニューウェーブ賞で金賞を受賞してらんです!! 美郷の梅って本当に貴重な存在なんです! 『梅酒特区』にも認定されている美郷ですが、梅酒のみならず梅農家の方自らが梅の加工品(梅干し、梅エキス、梅肉)などを作っています。今回は美郷の梅干しについて紹介します。美郷の梅干しは果肉が柔らかく、昔ながらの手法で作られています。美郷の梅でもある竜狭小梅(りゅうきょうこめ)は、おにぎりなどに使やすく、人気の梅干しです! 今の時期塩漬けた梅を夏の暑い日差しを利用して天日干しが行われています! 梅農家さんは大量の梅を手作りのすだれに乗せて天日干しをします。

ひっくり返す作業やヘタを取る作業は全て手作業です。これがまた大変な作業で時間がかかる作業だそうです。天日干しの後は、赤紫蘇で梅を漬けていきます。赤紫蘇も農家さんが自分たちで育てた紫蘇が使われています。赤紫蘇は茎以外のところが使われており、それにより綺麗な赤色になるそうです。もちろん、着色料や保存料は一切使われていません。いつも当たり前にお弁当に入っていたり、朝ごはんと一緒に食べたりしている美郷の梅干しですが農家さんが丹精込めて作ってくれているのだと改めて感じました。梅農家さんがすべて手作業で手間暇かけて作ってくれている梅干しだからこそおいしいんですね! 夏の時期、熱中症対策にもなるのでおすすめです。ぜひ、自然の旨味だけを使った美郷の梅干しを一度食べてみてください!



●児童館

鴨島児童館

住所 鴨島町知恵島1208番地2 TEL・FAX 24-2379
開館日 月~土
開館時間 午前10時~午後6時(月~金) 午後1時~6時(土曜日)

- 9日(出) チャイルドマッサージ
12日(火) 絵画教室
20日(水) 硬筆教室
27日(水) 絵本の読み聞かせ

鴨島南児童館

住所 鴨島町飯尾550番地76 TEL・FAX 22-2277
開館日 月~土
開館時間 午前10時~午後6時(月~金) 午後1時~5時30分(土曜日)

- 14日(木) 硬筆教室
19日(火) ダルクローゼリトミック
25日(月) 絵画教室 身体と心を美しくする合気道

八坂児童館

住所 山川町安楽寺165番地 TEL・FAX 42-6828
開館日 月~土
開館時間 午前10時~午後6時(月~金) 午後1時~5時30分(土曜日)

- 9日(出) サッカー教室
11日(月) 敬老の日プレゼント制作
25日(月) おやつ作り

●地域子育て支援拠点施設

子育て支援センター ちびっこプラザ

住所 鴨島町鴨島252番地1 (日本フネン市民プラザ内) TEL 22-2440 FAX 22-2441
開館日 水~月
開館時間 午前9時~午後5時

- 11日(月) 赤ちゃんヨガ&ベビーマッサージ
14日(木) 子育てママのトータルケア
20日(水) 絵本の読み聞かせ
27日(水) 育児相談/身体計測
28日(木) ママのためのリフレッシュマッサージ&産後ケアアドバイス
29日(金) 8月・9月生まれの誕生会・写真撮影

子育て支援室 ちびっこドーム

住所 川島町桑村2421番地1 (川島かもめこども園内) TEL 25-6616 FAX 25-6617
開館日 月・火・木・金
開館時間 午前9時~午後3時

- 4日(月) お誕生会「8・9月生まれ」
14日(木) 敬老の日のプレゼント作り
19日(火) ベビーヨガ&マッサージ
26日(火) ダルクローゼリトミック
28日(木) ジョン&マリ先生の英語で遊ぼう!

子育て支援館 ぶどうの木

住所 鴨島町鴨島440番地2 (認定こども園めぐみ幼稚園めぐみ保育園北側) TEL・FAX 38-9117 TEL 24-2435
開館日 月~金
開館時間 午前9時~午後3時

- 6日(水)、7日(木) イザヤ先生と英語で遊ぼう!
13日(水) お誕生会
14日(木) おじいちゃんおばあちゃんとあそびましょう!
26日(火) ふきこお婆さんとあそぼう!

●子育て支援施設

地域子育て支援センター かもめ元気クラブ

住所 鴨島町西麻植字大東98番地1 (鴨島かもめこども園内) TEL 24-2856 FAX 24-2857
開館日 火・木・金
開館時間 午前10時~午後3時

- 7日(木) 楽器で遊ぼう
14日(木) 作ってあそぼう
21日(木) 絵本の読み聞かせ
28日(木) ベビーマッサージ

地域子育て支援センター 山瀬わんぱく広場

住所 山川町諏訪266番地5 (山瀬かもめこども園内) TEL 30-1212 FAX 30-1213
開館日 月・水・木
開館時間 午前10時~午後3時

- 4日(月) 子育て相談(発達等)
7日(木) ベビーマッサージ
14日(木) 絵本の読み聞かせ
21日(木) 作って遊ぼう
28日(木) 運動遊び

子育て支援 なかよしくらぶ

住所 鴨島町鴨島乙897番地9 (鴨島中央認定こども園内) TEL・FAX 24-2356
開館日 月・水・金
開館時間 午前10時~午後3時

- 6日(水) 祖父母へのハガキを作ろう
20日(水) 絵本読み聞かせ



※月間行事予定表は二次元コードでご確認ください。
※各施設にも月間行事予定表を備え付けています。
※詳しくは、各施設へ直接問い合わせください。



子育て支援室 もうもうあいランド

住所 鴨島町牛島888番地1 (鴨島東こども園内) TEL 24-8914 FAX 24-8922
開館日 火・水・金
開館時間 午前9時~午後3時

- 13日(水) 絵本の読み聞かせ
15日(金) 作ってみよう!
20日(水) 身体計測
29日(金) 親子ふれあい遊び

子育て支援室 ほたるルーム

住所 山川町町94番地 (高越こども園内) TEL・FAX 42-5758
開館日 月・水・金
開館時間 午前9時~午後3時

- 1日(金) 作ってみよう!
8日(金) 絵本の読み聞かせ
15日(金) 親子ふれあい遊び
22日(金) 身体計測