

かんたん常備菜レシピ vol.6



毎日の食卓は、私たちの身体を作り、心を育む大切な場所です。
 武雄市食生活改善推進協議会（食改）は食を通じた活動を行うボランティア団体です。
 各町の食改さんおすすめの美味しい常備菜レシピを紹介します。



蓮根と人参とこんにゃくのきんぴら

材料（4人分）

・蓮根	100 g
・人参	100 g
・糸こんにゃく	100 g
・酢	小さじ1
・醤油	大さじ1
・みりん	大さじ1
・ごま油	小さじ2
・七味唐辛子	少々



お好みで
ごま・かつお節を
加えてください♪

作り方

- ① 蓮根は皮をむいて、サッと水にさらし、いちょう切り、人参は皮をむかずに、いちょう切りにする
- ② 糸こんにゃくは湯がいて、適当な長さに切る
- ③ 鍋にごま油を適量（分量外）入れ、蓮根、人参、糸こんにゃくを炒め、酢と水 100ml（分量外）を加えて蓋をし、強火にかける
- ④ 蓮根がしんなりしてきたら、醤油、みりんを加えて混ぜ、強火で汁気がなくなるまで炒める
- ⑤ ごま油を回し入れ、七味唐辛子を加えて更に炒める



▲武雄町食改推進員の皆さま

地域おこし協力隊活動通信 vol.7



朝晩の冷え込みが強くなり、武雄ならではのすぐそばに温泉がある暮らしに、ほっと癒やされる季節になってきました。皆さま、いかがお過ごしでしょうか。

地域おこし協力隊として、日々いろいろな動画を発信していますが、今回はその中からここ最近の移住者インタビューを2本、ご紹介させていただきます。

1本目は、市内で話題になっている「OND SAUNA」で働いている篠原 諒さんのお話です。サウナとの出会いをきっかけに武雄に興味を持ち、サウナのある日常や、ここで広がった人とのつながりや暮らしについて語ってくださっています。



俳優を目指し上京
映画祭を武雄で！



移住者インタビュー
大城英司さん

2本目は、東京で俳優として活動しながら武雄に移り住んだ大城 英司さんのインタビューです。映画を通して武雄を元気にしたいという、まっすぐな思いをお聞きすることができました。どちらも「武雄での新しい暮らしの声」がやさしく伝わる内容になっています。

また、今年度で私の協力隊としての任期が終わるため、来年3月に市役所1階ホールにて、活動報告会と展示会を開く予定です。これまでの歩みを皆さまと一緒に振り返る場になりたいと思っています。詳しいご案内は、また改めてお知らせいたします。



山崎 裕次郎



▲たけおんちゃんねる