



(撮影地：滝ノ入)

「里山の田植」厚目 正さん(前久保南)

町内には、のどかな里山の原風景が今でも残っています。田植えの光景と、山裾^{やますそ}の木々の青々しさが初夏の訪れを告げているかのようです。畦^{あぜ}に咲く菖蒲の花が、大切な里山の暮らしを見守っているような気持ちを感じさせる一枚です。

徒然歳時記

オクラ



オクラは個性的な野菜です。食感特徴的なネバネバ、輪切りにすると星形。しかし調理の際には、和え物、天ぷら、みそ汁など、色いろな料理に合う万能な夏の食材です。

オクラの食感、ムチンという成分が多く含まれていることによります。ムチンは、私たちの体の粘膜^{ねんまく}を作っている成分です。摂取することで粘膜^{うるお}を潤し、胃潰瘍や胃腸炎、夏バテの予防になります。しかしムチンは熱に弱く、加熱しすぎると損^{そこ}なわれてしまいます。オススメは、サッと茹でたオクラ、納豆、山イモ、ナメコ、モロヘイヤなどを刻^{きざ}んで混ぜた「ネバネバサラダ」です。簡単で美味しく、ツルリと食べられ、そのうえヘルシー。ほかのネバネバの食材からもムチンをたっぷり摂取できます。皆さんも、旬^{しゅん}の食材で夏に向けて体を整えてはいかがでしょうか。

わがやのアイドル



中里 太一くん(1歳)

おじいちゃんやおばあちゃん、周りの皆に見守られて無事1歳を迎えられました。生まれてきてくれてありがとう。太一が笑うと皆も笑うよ。これからもずっと笑顔でいてね。

■「わがやのアイドル」を募集中です。
 申・問 役場秘書広報課広報広聴係 ☎内線 332