



第1回ヘルス教室「ハーブをもつと知ろう」での献立をご紹介します。ローズマリーの意外な使い方でおいしいおこわができます。

■材 料 (4人分)

もち米……………3カップ	コーン……………40g
ローズマリー……………1枝	グリーンピース……………20g
塩 水……………少々	紅しょうが……………少々
レーズン……………20g	ごま塩……………少々

■作り方

- ①もち米は洗って、4時間以上水につけておく。
- ②蒸気の上上がった蒸し器に水気を切っておいた①の米とローズマリーを入れて20分間ふかす。(ローズマリーはお湯の方に入れる)
- ③②が蒸しあがったら、塩水を振って混ぜ合わせ、更に10分間蒸す。
- ④洗って水気を切ったレーズン・グリーンピース・コーンを③のおこわに加え混ぜ5分間むらす。
- ⑤器に盛り付けて、紅しょうがとごま塩で飾る。



三色おこわ

栄養価(1人分)/エネルギー212kcal



「ハーブは庭にあるけれど、使い方がいまいちよくわからない…」という方が多いようです。

そこで今回のヘルス教室は講師の先生をお呼びして、育て方から実際の料理ではどのような場面にハーブを使うのかを実習しました。

どのような料理でも、初めて使うときは大量に使わず少量からというアドバイスがありました。

ローズマリーのさわやかな香りと、レーズンの甘味がアクセントになり、得意料理のレシピに加えたい1品です。



▲講師：小野庸子先生(花・花工房)

大好評！ハーブ寄せ植え講習

9月26日に開かれたヘルス教室は、『花・花工房』(湯東村)から小野庸子さんを招いて、ハーブをつかった調理実習と寄せ植え講習が行なわれました。25名が参加した当日は、参加者の強い要望で実現した“ハーブの寄せ植え体験”がメイン。小野さんの指導のもと、ローズマリーやレモングラス、コモンタイムなど6種類のハーブが鉢植えされました。

今年も元気！「ふれあい三三運動会」10/17・間瀬保育園大運動会10/1

～この園庭では最後の開催です～



高齢者と保育園児との“ふれあい”を目的に、今回で11回目を迎える『ふれあい三三運動会』が、先月17日村民体育館で行われ、園児(5歳児)と高齢者が、「高齢者激走リレー」や「ちんちん電車」、「障害物競争」などのレクリエーション種目で交流を図りました。

