

# 行政と公民館の連携

◎農林課／農政係  
☎内線 240

28年度豊かなむらづくり全国表彰事業&第55回農林水産祭むらづくり部門

# 大野地区公民館 むらづくり部門 内閣総理大臣賞受賞

概要は  
WEBで!



【アクセス経路】  
垂水市公式 WEB サイト  
⇒暮らしの情報  
⇒産業・労働・定住  
⇒農業  
⇒農林むらづくり事業



1 / 明治神宮会館で開催された第55回農林水産祭授賞式 2 / 九州農政局で開催された平成28年度豊かなむらづくり九州ブロック表彰式

11月16日(水)、大野地区公民館が平成28年度豊かなむらづくり全国表彰事業九州ブロックにおいて、「農林水産大臣賞」を受賞しました。また、大野地区公民館は「大野の人を増やしたい」という願いを叶えるため、平成22年度に大野づくり計画(地域振興計画)を策定し、開拓魂で実践しています。地域の特産品「つらさげ芋」のブランド化、加工品の開発や鹿児島大学演習林、大野ESD自然学校、NPO法人森人くらぶなど地域内の活動団体との連携による交流人口・定住者の増加などの取組が高く評価され、今回の受賞となりました。大野地区公民館の取り組みがさらに発展し、全国の過疎高齢化地域のモデルケースとなることが期待されます。

## 姫甘海老のえびごはん

エネルギー 284kcal・食塩相当量 1.9g

とんとこ漁で採れた、錦江湾にしか生息していない姫甘海老の炊き込みご飯。海老は殻ごと食べられてカルシウムもしっかり摂れる。



### 姫甘海老のえびごはん (材料/4人分)

- ◎精白米……………250g
  - ◎姫甘海老……………120g
  - ◎干しいたけ……………4枚
  - ◎水煮たけのこ……………20g
  - ◎ゆでたグリーンピース……………20g
  - ◎薄口しょうゆ…大さじ2・1/2
  - ◎料理酒・みりん…大さじ1・1/2
  - ◎水……………350g
- ①米はといで、ざるにあげて20分程置く。
  - ②えびは、ひげ・足・尾を取り、水洗いして水気をきる。
  - ③干しいたけは、水で戻して5mm角に切る。
  - ④たけのこも5mm角に切る。
  - ⑤米と水、②③④調味料を炊飯器に入れ炊き上げグリーンピースと盛り付ける。

### かんぱちの昆布巻き (材料/4人分)

- ◎早煮昆布……………30g
  - ◎かんぱち……………200g
  - ◎しょうが……………1かけ
  - ◎かんぴょう……………20g
  - ◎昆布の戻し汁…2・1/2カップ
  - ◎濃口しょうゆ……………大さじ3
  - ◎料理酒……………大さじ3
  - ◎みりん……………大さじ3
  - ◎砂糖……………大さじ2
- ①昆布は2カップ半強の水に浸して戻す。
  - ②かんぱちは、12切れに、昆布は24枚切り、しょうがはせん切りにする。
  - ③かんぴょうは、水で濡らして、塩でもむ。
  - ④昆布1枚に、かんぱち1切れとしょうがを置いて巻き、更にもう1枚の昆布で巻く。
  - ⑤昆布をかんぴょうでこま結びにする。
  - ⑥⑤を鍋に並べ、昆布の戻し汁を入れて火にかける。煮立ったら弱火にし調味料を入れ、約15分煮て冷ます。

Presents by 食生活改善推進員

しょっかい  
食改  
キッチン

第8回  
地元海産物を食す

## かんぱちの昆布巻き

エネルギー 166kcal・食塩相当量 2.9g

かんぱちには、善玉コレステロールを増やして、動脈硬化の予防に役立つ多価不飽和脂肪酸のDHA・EPAが、豊富に含まれている。



Healthmate of this month  
今月の食改さん



左から/竹澤サダ子さん・海元民枝さん・中馬多美さん



食生活改善推進員は、食を通じた健康づくりや、食育アドバイザーとして、全国15万人が活動しており、平成24年度から、男性会員の加入が認められました。