

免疫力アップの腸活レシピ その5

きのこ類には、腸内の免疫細胞に直接働きかける「β-グルカン（ベータグルカン）」という食物繊維の一種が含まれ、免疫力アップに一役買います。今回は食物繊維たっぷりのきのここと海藻を合わせた、手軽な美腸レシピをご紹介します。マイタケやエリンギなど、色々なきのこでアレンジできるので、作り置いて箸休めにいかがでしょうか。



「きのこのとろろ昆布和え」

きのこのとろろ昆布和え (3人から4人分)

- シメジ.....1袋
- エノキダケ.....1袋
- ニンジン..... 1/2本(約70g)
- 酒..... 大さじ1
- A
 - めんつゆ(3倍濃縮)..... 大さじ1
 - 酢..... 大さじ1
 - ゆずこしょう..... 小さじ1/2
- とろろ昆布..... 4g(約2つまみ)
※とろろ昆布ひとつまみは2gから3g
- 青じそ..... 2枚

問合せ／町民保健センター
TEL75-0359

(作り方)

- ①大きめの耐熱容器（タッパー等）を準備する。
シメジは石づきを除き、ほぐす。ニンジンは大めの千切りにする。エノキダケは石づきを除き、長さを半分にしほぐす。シメジ、ニンジン、エノキダケの順で材料を重ねる。
- ②①に酒をふりかけ、耐熱のふた（またはラップをふんわり）をのせ、レンジ（500w）で3分、一度かき混ぜ、さらに1分加熱し、そのまま余熱でしばらく放置する。
- ③②にAを加えて混ぜ合わせ、とろろ昆布を細かくちぎりながら少しずつ混ぜる。
粗熱が取れたら青じそをちぎって加える。

1人分の 栄養価	エネルギー	30kcal	炭水化物	4.1g
	タンパク質	1.0g	食物繊維	2.4g
	脂質	0.1g	塩分	0.7g

まるまる 協力隊の〇〇な話

高橋 秀明



地域おこし協力隊の高橋です。昨年11月、旧標津線の「光進駅」と「平糸駅」に駅名標を設置しました。これで、別海町に残されている旧標津線の「上春別駅」「光進駅」「平糸駅」の3つの駅に駅名標が設置されました。いままですれられていた、別海町の大切な遺構に多くの町民の方が気が付くきっかけになるとありがたいです。

また、去年から始めた野菜の販売も好評だったので今年も販売できたらと思います。一緒に野菜を販売してくれる仲間も募集していますので、興味があったらサテライトオフィスUshi-caまでいらしてください。



野菜販売の様子

地域おこし協力隊の高橋です。昨年11月、旧標津線の「光進駅」と「平糸駅」に駅名標を設置しました。これで、別海町に残されている旧標津線の「上春別駅」「光進駅」「平糸駅」の3つの駅に駅名標が設置されました。いままですれられていた、別海町の大切な遺構に多くの町民の方が気が付くきっかけになるとありがたいです。



平糸駅



光進駅

3月のUshi-caオープン日 交流館ぷらと1F
2日、3日、4日、9日、10日、11日、16日、17日、
18日、23日、24日、25日、30日、31日

(水曜日、木曜日、金曜日 午前9時から午後5時)

※業務の状況の変更などで急きょ変更する場合があります。