

協働通信

この夏、日本全体で節電が大きな課題になっていきますが、皆さんはどのようなお過ごしでしょうか。各家庭では、照明をこまめに消したり、クーラーを控えて図書館や木陰で涼んだり、あの手この手で節電に取り組んでいるのではないのでしょうか。

市民活動支援センターにおいても、節電の夏への対策として、5月にグリーンカーテン用の「ゴーヤ」の苗を、各地域協働のまちづくり推進会と協力して配布しました。各地域の140家庭には「グリーンカーテンモデル家庭」として、その効果や感想などを報告していただくことになっています。

このグリーンカーテンモデル家庭に登録されている武藤さんと坂本さんに、現在の生育状況などを取材しましたのでお伝えします。



■東桂地区 武藤さんのお宅
CO2CO2チャレンジ(都留市HP 環境学習サイト)にも登録しています(現在25位!)。ゴーヤは、小さな苗から毎日愛情を込めながら育てています。実がなるのが楽しみです。

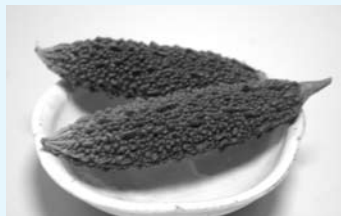


■禾生地区 坂本さんのお宅
ゴーヤカーテンで節電に取り組んでいます。主人が手作りしたベランダの前にゴーヤを植えています。朝日の当たる場所、当たらない場所所で3倍ほどの差があるようです。

▽都留市まちづくり市民活動支援センター
都留市上谷2-1-15
都留市役所
新町別館1階
▽開館
月～金(祝日除)
8:30～17:30
▽問い合わせ先
mail: shien@city.tsuru.yamanashi.jp
☎(46)5236
FAX (46)5237

夏はゴーヤで決まり!

■おいしいゴーヤの選び方
手に取りずっしりとして重いもの、太さが均一で、表面にツヤとハリがあり、イボが固くつぶれていないものが良質です。



■ゴーヤって夏バテにいいの?
ゴーヤはビタミンCが豊富で、葉酸や食物繊維も多く含まれます。加熱してもビタミンの損失が少ないです。独特の苦味の特徴で、その苦味のもとにはモルデシンという成分で、食欲増進作用や整腸作用があり、また暑さで弱った胃を刺激するため、夏バテ防止にも効果があります。

■保存方法
丸ごと保存するときは、ビニール袋に入れて冷蔵庫に。使いかけのものはわたの部分から痛む事が多いので、種とわたを取り除いてからラップをかけます。

ゴーヤを食べて節電の夏を乗り切ろう
節電もいいのですが、夏バテや熱中症など体調を崩してしまったりはもとともありません。そこで、ゴーヤを食べる節電の夏を乗り切らしましょう。**都留市食生活改善推進委員会**より、ゴーヤの料理のポイント、おすすめレシピをご提案いただきましたので、今回は、皆様に特別にご紹介させていただきます。

■ゴーヤの佃煮

材料(4人分)
ゴーヤ 2、3本
◆A しょうゆ 100cc
酢 50cc
黒砂糖(粉) 100g
ちりめんじゃこ 40g
◆B かつお節 50g
白ゴマ 25g



作り方

- ①中をくりぬいたゴーヤを2～3ミリの厚さに切る。
- ②①を30秒ほど流水で洗って水切りする。
- ③Aの調味料を合わせ②を入れ、30分ほどふたをして煮る。
- ④煮汁がなくなる手前でBを入れ、残りの水分を吸わせ、よく混ぜて火を止める。

■ゴーヤと豚肉のカレー炒め

材料(4人分)
ゴーヤ 1本・豚もも肉 200g
赤ピーマン 1/2個
オリーブオイル 大さじ3
にんにく 1かけ・塩 少々
◆A カレー粉 小さじ2
塩 少々



作り方

- ①中をくりぬいたゴーヤを2～3ミリの厚さに切る。赤ピーマンは種を取り1cm幅の棒状に切る。にんにくは薄切りにする。
- ②ビニール袋に、Aと一口大に切った豚肉を入れ軽くもみほぐすようにまぶす。
- ③フライパンにオリーブオイルを入れ、にんにくを加え弱火で熱し、にんにくの香りが立ったらゴーヤを入れじっくり炒める。②を加えさらに炒める。
- ④赤ピーマンを加え炒め、塩、こしょうで味を調える。

教えてくださったのは



都留市食生活改善推進委員会
会長
小俣和江さん

食生活改善推進委員会は、家庭や地域の食生活の改善をめざし、食育推進活動、料理講習会等の開催を通じて健康づくりのためのボランティア活動をしています。
問合先 (46)5111 中島

調理のポイント



両端を切り落として縦半分になり、種とわたをスプーンでかきおとすように取り除きます。苦味が強いわたをしっかりとることで、苦味がおさえられます。

地域のお知らせ!

8月25日(木) 谷村地域

「夢実現ひろば 物忘れ予防」

時間 13時30分～16時

場所 YLO集合

内容 頭と体リフレッシュ体操で細胞を元気にしましょう。

8月21日(日) 開地地域

「開地地区ふれあい集会」

時間 10時(集合)～14時

場所 すげのレジャー

内容 子どもと大人たちのふれあいとして、魚釣り・つかみどりを行います。