



六穀鮭菜めし

〈材料 (4人分)〉	
米	280g
六穀米	30g
大根葉	30g
鮭フレーク	適宜
※六穀米(雑穀米)の割合は、ご家庭でお使いの種類によって変えてください。	

栄養価(1人分)	
エネルギー	283kcal
たんぱく質	6.7g
脂質	1.3g
カルシウム	23mg
塩分	0.8g

作り方

- ① 米と六穀米を混ぜて炊く。
- ② 大根葉は茹でた後、水で冷やして水気をしぼる。
- ③ 炊きあがった①に、②と鮭フレークを混ぜて出来上がり。

栄養士さんの声
雑穀は白米に比べ、食物繊維やビタミンB1などの栄養が豊富です。大根葉や鮭を混ぜることで、簡単に彩りの良いごはんに仕上がります。



使用している愛南産の農水産物「大根葉」

大根葉は古くから健胃作用があり、消化に有効であることが分かっています。また、血行を促進し、体全体を温めることから冷え性にも効果的です。

編集後記

いまや『愛南町といえば「なーしくん」』と言っても過言ではないほどに、その知名度と人気が高まりをみせています。愛南町ご当地キャラクター「なーしくん」は、昨年8月に誕生して以来、ふるさと愛南町のPRのために町内外を問わず活動し、成長しながら力を発揮してきました。寒いときも暑いときも、いやな顔一つせずニコニコと愛南町のため献身的に活動してきた「なーしくん」に、同じ町職員として頭が下がる思いです。※「なーしくん」は、愛南町商工観光課の特別職員です。

そんな「なーしくん」に、ついに力試しをする機会が訪れたのです。「ゆるキャラグランプリ2014」への出場です。

グランプリに輝いた2011年のくまモンや2012年のバリエィさんなど、「ゆるキャラグランプリ」は全国的なスターを輩出しています。公式ホームページによると、その影響で2013年は、

前年からほぼ倍増となる1,700体ものゆるキャラが同グランプリにエントリーしたそうです。過去のランキングの実績をみると、上位の顔ぶれにあまり変動はなく、誕生2年目にして初出場の「なーしくん」は苦戦をしいられるかもしれません。しかし、これまでの彼の努力が実を結び、コツコツと得票を伸ばしてくることを切に願っています。

昨年の「ゆるキャラグランプリ」では、1位の「さのまる」(栃木県佐野市)が120万票余り、また、10位のキャラクターは34万票余りを獲得しています。私たちの愛する「なーしくん」が上位に食い込むためには、皆さんのお力添えが不可欠です。本誌9ページをご覧ください、ぜひとも清き「1ポチ」をお願いします。