

◆◆ 読者プレゼント ◆◆

抽選
10人

うまみ椎茸パウダー
うまみ椎茸岩塩 2個セット
(1,300円相当)

1瓶にシイタケ
約12個



高級ヒマラヤ
岩塩入り

応募方法 はがき、または市HP応募フォームに住所、氏名、年齢、電話番号、広報紙の感想や要望を書いて応募。プレゼントは市役所で受け取り
締切 2月21日(月)必着
宛先・問合せ 〒378-8501 沼田市下之町 888 秘書課 広報広聴係 ☎内線4006



ぬまた起業塾卒業生 03

万能パウダー シイタケで健康に

健康長寿プロジェクト inぬまた

勝見君江さん(4期生) -横塚町-



▲ HP



「肉や魚のうま味を引き出す隠し味、サラダに振りかけるなど万能な「うまみ椎茸パウダー」が手軽さも人気だ。
勝見君江さんは、ぬまた起業塾OBのサポートの下、シイタケの粉砕に挑戦。月夜野きのこ園の菌床シイタケを使い、最もうま味を引き出せる乾燥温度を探るなど試行錯誤を重ねてきた。シイタケは血管の若返りやがん予防に効果的という。勝見さん夫婦は「おいしい食べ物で健康寿命を延ばせる商品を作りたい」と笑顔で語る。
健康志向の外国人にも味わってほしいと、海外向けの販売にも挑戦を始めた。商品は柳波まつりやゑびす講といった地元イベントで出店販売するほか、JA農産物直売所などで販売中。

味、サラダに振りかけるなど万能な「うまみ椎茸パウダー」が手軽さも人気だ。
勝見君江さんは、ぬまた起業塾OBのサポートの下、シイタケの粉砕に挑戦。月夜野きのこ園の菌床シイタケを使い、最もうま味を引き出せる乾燥温度を探るなど試行錯誤を重ねてきた。シイタケは血管の若返りやがん予防に効果的という。勝見さん夫婦は「おいしい食べ物で健康寿命を延ばせる商品を作りたい」と笑顔で語る。
健康志向の外国人にも味わってほしいと、海外向けの販売にも挑戦を始めた。商品は柳波まつりやゑびす講といった地元イベントで出店販売するほか、JA農産物直売所などで販売中。

ぬまたの旬をクッキング No.16

けんちん汁

ゴボウやニンジン、ダイコンと具だくさん。椎茸パウダーをたっぷりかけて、味わい深いこくと栄養をプラスしよう



クックパッドでレシピ公開中

沼田市クックパッド

検索



地域おこし協力隊だより No.16

棚田の美しさ 未来へ伝える

高津修

昨年末から募集を始めた来年度の棚田オーナー制度は、1月14日現在、20口の募集に対して12組13口の応募がありました。

棚田の活動はお米を収穫するだけのものではありません。地域の管理やオーナーの皆さんの出資などにより、棚田には動植物が繁殖し、初夏にはホテルが宿るなど、本来の自然の美しさがよみがえっています。田植え体験を通して、オーナーの皆

さんが子どもたちと一緒に泥だらけになって笑顔で汗を流す姿は、誰が見ても美しく楽しく映っているはずで、私も頼もしく感じています。

地域住民はもちろんのこと、オーナーさんやその子ども、さらにその子どもたちに、日本の素晴らしい自然や風景、文化、やさしく強い心を伝えていかなければなりません。50年後、100年後、さらにその先にも、石墨棚田に金色の穂が実ることを心より願い、力を貸してください。オーナーの皆さんに心から感謝します。

問合せ 観光交流課交流推進係 ☎内線5031



◀ HP
薄根地域ふるさと創生推進協議会

チャレンジ
手話



「16 節分」



人差し指で
頭に角をつくる



人差し指で
口元に牙を作る



片手を軽く握り
もう片手で豆をまく

👍 手話を身近に

手話に親しめるように
毎月紹介します

動画をチェック
応用編に挑戦



問合せ 社会福祉課障害福祉係 ☎内線3109