

Vol. 2

高校生ライフ

School

高校生が学校や部活動などの様子を紹介します。

遠野緑峰高校生産技術科
野菜果樹研究班

- 所属人数…10人
- 担当の先生…前原先生
- 目標…リンゴエゴマパンのレシピ化



「リンゴエゴマパン」商品化に挑戦中!

Q. 活動を教えてください

研究班は授業で▶トマト・ネギ・白菜の栽培▶伝統野菜(早池峰菜、琴畑カブ)とエゴマの栽培・加工・販売▶炭焼き実習——などを行っています。

Q. 注目の取り組みは

昨年、市農業委員会と遊休農地の活用に期待されるエゴマ栽培に初挑戦しました。収

穫後、エゴマ油を商品化。現在は、油の搾りかす「エゴマパウダー」と緑峰産の規格外リンゴを使い「リンゴエゴマパン」を試作・研究中です。

Q. 意気込みをひとこと!

自分たちの代でパンのレシピを完成させたいです。この研究で全国大会に出場し、最優秀賞も目指したいです。



1_班メンバー 2_パン作りの様子 3_商品化した「緑峰育ちのエゴマ油」と生徒のアイデアを生かし試作中の「リンゴエゴマパン」

「緑峰育ちのエゴマ油」は▶たかむろ水光園▶伝承園で販売中1本1,800円(税込み)、在庫は残り数本です!

子育てするなら遠野!!
わらすっこインフォ

Vol. 84

Info

赤ちゃんの健やかな成長願うプレゼント

市は、赤ちゃんが生まれた家庭に「わらすっこ応援券」と特製の「写真立て」をプレゼントしています。応援券は1万円分。写真立ては遠野産材を使い、赤ちゃんの名前と生年月日が印字されています。応援券と写真立ては出生届提出後、自宅に郵送で届きます。

(※) 応援券と写真立ては届くまで最長3カ月程かかる場合があります。

問い合わせ

市こども政策課(☎62-0189)

毎月第2火曜日は、子育て関連情報「わらすっこナビ」を遠野テレビで放送しています。ぜひご覧ください。

「わらすっこ応援券」

- ★交付額 1万円分(500円券×20枚)
- ★利用期限 小学校就学前の3月31日
- ★利用できる対象、施設 ①予防接種▶インフルエンザ予防接種など(市外接種も対象)②保育施設▶病児・病後児保育▶一時保育▶休日保育③ファミリー・サポート・センター事業



モデル協力 あやか 彩花ちゃん(松崎町)

個人情報に配慮し、ホームページ上での慶弔欄の掲載は控えさせていただきます。

広報遠野をスマホやタブレットで!

無料アプリ「マチイロ」で『広報遠野』を配信しています。「マチイロ」を使うとスマホやタブレットで、手軽に『広報遠野』を読むことができます。ダウンロードは無料。バックナンバーや他市町村の広報を読むこともできます。自分に合わせた市の情報が届く機能も充実。ぜひお試しください。

自治体がもっと身近になる機能が盛りだくさん!

- 1 役立つ行政情報を見逃さない!
- 2 自分に合わせた情報が届く!
- 3 いろいろなマチの魅力をお届け!

写真募集

お子さん、新婚さんの写真を募集しています。メッセージを添えて、記念の一冊にしてみませんか。
■対象 ①未就学児(就学した兄弟や姉妹と一緒に写っていても可)②婚姻届を提出しておおむね1年以内の夫婦

- 申込方法 申し込む人の▶住所▶氏名▶電話番号を郵送またはメールでお寄せください
- 問い合わせ 市総務企画部政策担当(☎62-2111、メールアドレス:koho@city.tono.iwate.jp)※メールの場合は、件名に「広報遠野写真募集」と付して応募ください。

今月号の「わがやのアイドル」「私たち結婚しました」は、応募がなかったため休載します

食改善推進員おすすめ!!

栄養満点♪ 食育レシピ

Cook

ウドと新タマネギのごま酢漬け



旬を楽しもう
今月の担当
食改善推進員
綾織支部
の皆さん

1人分の栄養価

エネルギー62kcal、たんぱく質1.8g、脂質3.4g、カリウム229mg、鉄0.7mg、食塩1.2g

●材料(4人分)

ウド1本、新タマネギ1個、三つ葉1束、【A】酢大さじ2、塩小さじ1/2、砂糖小さじ1/3、しょうゆ小さじ2、こしょう少々、白すりごま大さじ2、ごま油小さじ1

●作り方

①新タマネギは半分に切って薄切りにし、水に10分程さらす。

- ②ウドは、皮を厚めにむく。長さ3センチ程の細切りにし、酢(分量外)を少々加えた水に5分程さらす。
- ③三つ葉は3センチの長さに切る。
- ④①②の水気を切り、【A】とあえて1時間以上漬ける。三つ葉を加えて完成。

!おすすめポイント

数日間の作り置き可能。ウドの皮はきんぴらにして食品ロス改善!