

新メニュー完成!

菊池川流域日本遺産

協議会(構成団体…玉

名市、山鹿市、菊池市、

和水町、熊本県北広

域本部他)では、菊池

川流域の「おいしい食

や「歴史」、「地域の

人々」を「むすび」、

魅力を伝えていきたい

との思いから、『菊池

川流域をむすぶ「ラム

スビ』をテーマに、

流域で育まれた「おい

しい」お米を使った新

メニューの開発を行

しました。

お米は各店こだわ

の菊池川流域米を使

し、他食材は流域の食

材を組み合わせ各店

オリジナルの「ラム

スビ」新メニューが完

成しました。今回は玉

名市、山鹿市、菊池市、

和水町の4市1町の10

店舗が参加し、和水町

では「ぱんのわ」さん

と「なごみ庵」さんと

「金栗里娘」さんの3

店舗が新メニュー開発

に取り組みました。



店名/ **金栗里娘**

新メニュー/
金栗里娘ラムスビ弁当
418円(税込)

おすすめポイント!

シンプルな海苔巻きラムスビと菊池のゴボウのきんぴらラムスビに流域の素材を使ったお煮しめを添えた、女性にも食べやすいコンパクトなお弁当です。素朴な味わいと竹皮の包みがどこか懐かしさを感じさせます。

店名/ **さいき農場 なごみ庵**

新メニュー/
火の本豚の肉巻きラムスビと有明海苔うどんセット
1,000円(税込) ※チーズ乗せは+60円

おすすめポイント!

甘辛いタレのかかった火の本豚を使った肉巻きラムスビは絶品です。上に添えた玉名産のトマトがさっぱりとした味わいで、タレのかかったご飯の味を引き立てます。セットの有明海苔うどんも肉巻きラムスビに負けず劣らず流域の素材を楽しめる一品となっています。

店名/ **ぱんのわ**

新メニュー/
ラムスビバーガー
おすすめポイント! 753円(税込)

和水の古代米を使ったバンズで菊池川流域で育まれた野菜やベーコンを挟んだ特製バーガーです。ハンバーガーひとつで菊池川流域4市1町の食の魅力を楽しめます。

旬のものを簡単アレンジ



ひじきの香ばしミルク煮

【材料(4人分量)】

ひじき(乾燥).....	15g
人参.....	70g
玉ねぎ.....	100g
牛乳.....	250ml
砂糖.....	小さじ2
しょうゆ.....	小さじ1
かつお節.....	3g
すりごま.....	大さじ1

【作り方】

- 1 ひじきは洗って、水に浸してもどし、水気を切っておく。
- 2 人参は3〜4cm長さのせん切りにする。玉ねぎは薄切りにする。
- 3 鍋にAを入れて中火にかけ、ふつふつとしてきたら①と②を入れ、汁気がなくなるまで中火で煮る。
- 4 ③にすりごまを加え、火を少し強め、混ぜながら水分をとばす。

ひとくちメモ&栄養コメント

健康な成人で1日に牛乳200mlは必要といわれています。直接飲むのが苦手な人は、料理に活用し摂取することで骨粗鬆症の予防に繋がります。

日本マラソンの父 金栗四三ミュージアム

まもなく閉館

12月1日(日)~12月31日(火)
町民の皆さんを無料招待します!!

本年1月11日にオープンした「日本マラソンの父 金栗四三ミュージアム」は、来年1月13日(月・祝)に閉館します。閉館を前に、今一度観覧いただき、日本マラソンの礎を築いた郷土の偉人の生涯やその魅力をご体感ください。

■ 注意事項 ■

- 来館時、チケット販売所で、和水町居住がわかるもの(免許証、保険証、役場からの書類など)を提示してください。
- 開館時間: 午前9時~午後5時
(最終入場午後4時30分) 年中無休

〒 金栗四三ミュージアム ☎0968・34・4300



編集後記

今月は、金栗四三翁マラソン大会のフォトリポートを作りました。野口みずきさんをゲストランナーに迎え、参加者も多く、天気にも恵まれ、ランナーの皆さんにとっては絶好のマラソン日和だったと思います。走っている参加者の皆さんの表情がいきいきとしていて、スポーツをするって良いことだなあと感じるとともに、私も体を動かす機会を作らなければいけないなあと思いました。

今年も残すところあと1カ月。体調を整え元気に過ごしましょう。皆さま、良いお年をお迎えくださいませ。