

材料（4人分）

- 牛ももかたまり…… 450g
- 味噌……大さじ2杯
- 砂糖……大さじ2杯
- 酒……大さじ1杯
- ごま油……大さじ1杯
- 濃口しょうゆ… 大さじ1/2
- にんにくチューブ… 大さじ1/2
- しょうがチューブ… 大さじ1/2
- 塩……ひとつまみ



# 味噌牛チャーシュー

鹿児島が全国に誇る  
日本一の黒毛和牛。  
モモ肉のブロックを  
電子レンジだけで簡単  
贅沢チャーシューへ。

## 作り方

- ①牛肉にフォークで穴をあけてネットに入れる。ネットがない場合はタコ糸で縛る。
- ②耐熱ボウルにAを入れて混ぜ合わせ①を入れてからめる。
- ③ラップをかけずに電子レンジ500Wで5分加熱する。
- ④ボウルについたタレをお肉に絡めて上下を返し、再度500Wで4分加熱する。
- ⑤タレをよく絡めたらバットに移してラップをかけ20分置く。(余熱で柔らかくなる)  
※ボウルのタレはとっておき、完成したチャーシューにかける。
- ⑥20分置いたら肉汁を捨て、好みの厚さに切って盛り付け。

### 栄養士おすすめポイント

牛肉には、たんぱく質、ビタミンが豊富で体に吸収されやすい動物性の鉄分も多く含まれています。植物性のものに比べて体に吸収されやすく、ビタミンCと一緒に摂ればさらに吸収率がアップ！



町内の中学3年生を対象に、毎年「畜産を学ぶ会」を開催しています。

問合せ▶保健福祉課 衛生チーム ☎ 22-3044

問合せ▶錦江町まち・ひと・『MIRAI』創生協議会 ☎ 0994-25-1001

## みんなで未来をつくろう

# 錦江町『MIRAI』づくりプロジェクト

将来の錦江町を、日本を引き継ぐ子どもたち。  
私たちの子どもや孫のためにいま私たちに何ができるか、  
一緒に力を合わせて、知恵を出し合って考えてみませんか

最新情報はこちらから▶

錦江町まち・ひと・MIRAI 検索



## 日本全国！地域仕掛け人市に出展

6月28日(日)に開催された移住フェア「日本全国！地域仕掛け人市」に出展しました。イベントは、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、完全オンライン開催。場所や移動を問わず参加できるため、計24名もの方にお越しいただき、錦江町の仮想ブースで交流しました。

参加いただいた方からは、「未来づくりに惹かれた。人があたたかく受け入れてくれた」「コロナの状況をみながら、ぜひ訪問させてもらいたい」などの感想をいただきました。今回つながりを持った方々とは、錦江町への来訪や首都圏でのイベント参加など、今後とも継続して交流していきたいと思えます。



## オンライン移住相談を受け付けています

現在、錦江町では本町への移住を検討されている方を対象に、オンラインの個別相談会を実施しております。すでに、オンライン移住相談をご利用いただいた移住検討者もあり、錦江町に来れない時も、町の移住担当者へ気兼ねなく相談することができます。未来づくり課へお問い合わせいただき、その後オンライン会議ツールへの参加URLをお送りいたします。お気軽にお問い合わせくださいませ。

未来づくり課 担当：鍋田 0994-25-1001

## みんなの移住フェスに参加しました

6月26日(金)、27日(土)は、移住スカウトサービスSMOUTを手掛けるカヤック Livingによるオンライン移住フェア、「みんなの移住フェス2020」に参加しました。60自治体以上の出展があり、オンライン個別移住相談や参加自治体による魅力配信、オンライン講演会など様々なコンテンツが開催され、大盛況の2日間となりました。

このイベントをきっかけに2名の方とつながり、錦江町に関する情報交換を行っています。

## 第5回錦江町『未来』想像・創造コンテスト

町の未来づくりを、子どもも含めた地域住民が主体となって考えるきっかけとなる「錦江町『未来』想像・創造コンテスト」を今年度も開催させていただきます。

昨年度のコンテストでは、192件の素晴らしい「三方よし型（他者よし・自分よし・社会よし）」のご提案をいただき、最優秀・優秀賞に選出された13個のアイデアの要素が、錦江町まち・ひと・『MIRAI』創生協議会の事業として実施計画されています。みなさまのご提案が錦江町の未来づくりの大きな力となっています。改めて御礼申し上げます。

そして、今年度のコンテストのテーマは、「コロナ危機をチャンスに!! 錦江町の未来につながるアイデア」です。

みなさまの『想い』『発想』『知恵』を、今年も錦江町の「未来づくり」にぜひ活用させてください。たくさんのご応募お待ちしております。

募集期間▶ 7月10日(金)~9月11日(金) 17時まで

応募資格▶ 町内在住者・町出身者・ふるさと納税寄附者

※応募方法や詳細は7月第2木曜の自治会使送便で配布する募集案内チラシをご覧ください。応募用紙も付いています。

## 錦江町フォトコンテスト

7月のお題は「夏の思い出」です。暑い夏の時期が迫ってきました。今年の夏はどんな夏にしたいですか？受賞された方には商品券を贈呈。皆さんの投稿お待ちしております。8月のお題は「夏の思い出」。

▶応募方法 町ホームページでご確認ください(下記QRコード)

▶応募締切 7月31日(金)まで

▶受賞作品発表 8月中旬予定



子どもたちに残したい錦江町の良いところは？「自然とくさんののびのび育つこと」

最優秀賞  
きいさん

5月のお題「田舎料理」

きんこう

kniko harvest festival of four seasons vol.5

# 四季の収穫祭

町内で採れる四季折々の食材を使った健康でおいしいレシピをご紹介します！農家さんからいただいた旬の食材や、体への効能などもお知らせします。

味を知り尽くした  
地元精肉店から



今回の使用食材をご紹介します 厚ヶ瀬精肉店 厚ヶ瀬みすさん

## 鹿児島県産の黒毛和牛

全国和牛能力共進会で悲願の総合優勝を達成し、日本一に輝いた鹿児島黒牛。きめ細かな肉質にバランス良く織り込まれた霜降りと、しっかりと脂の旨み特徴です。今回のレシピは大根占商店街に店を構えて60年の厚ヶ瀬精肉店から、厳選の「黒毛和牛モモ肉ブロック」をご紹介します。牛肉以外にも、手作りの豚味噌漬や桜島どり、しゃぶしゃぶ肉と多数取り揃えています。