

材料（4人分）  
 レンコン…………… 100g  
 ごぼう…………… 100g  
 鶏手羽先…………… 8本  
 生しいたけ…………… 4枚  
 しょうが薄切り…………… 3枚  
 水…………… 1カップ  
 酒…………… 大さじ2杯  
 しょうゆ…………… 大さじ2杯  
 酢…………… 大さじ1  
 砂糖…………… 大さじ1



# レンコンと手羽先のしょうが煮



## レシピ

- ①ごぼうは皮をこそげて洗い、斜めに1cm幅で切る。レンコンは厚さ1cmの半月切りにして水にさらす。シイタケの石づきを取り除いて半分に切る。
- ②手羽先は関節部で2つに切り、鍋の底に並べる。
- ③手羽先の上に、レンコン、ごぼう、しいたけを乗せる。
- ④混ぜ合わせたAを入れ、しょうがを散らして中火にかける。煮立ったら弱火にして30分～35分ほど煮る。
- ⑤ごぼうが柔らかくなり火が通ったら、フタを取って中火にする。底から大きく混ぜながら煮汁をからめて完成。

ここがコツ！  
 手羽先の肉の少ない先端部はダシが出るので一緒に煮る。

## 栄養士おすすめポイント

ビタミンCやポリフェノールが豊富なので、風邪やがん予防、動脈硬化などにも効果があります。食物繊維も多く、便秘解消にも大活躍。複数の穴から「見通しがきく」と言われる縁起物です。



## 錦江町産のレンコン

5年前から栽培が始まった「レンコン」ですが、県本土で栽培されているのは錦江町だけ。9月から収穫時期を迎え、来年2月頃まで収穫が続きます。水圧を利用して浮き上がらせる独特の収穫法。これから冬にかけて糖度を増していきます。JA田代支所敷地内の「よいやんせ田代市」でレンコンやレンコンパウダーを販売中です。

レンコンパウダーはみそ汁や飲み物にも◎



今回の食材提供 錦江レンコン部会 弓指 義洋 部会長

みんなで未来をつくろう

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

# 錦江町「MIRAI」づくりプロジェクト

## 錦江町ふるさと納税 プロモーション動画作成中

10月31日から2日間、ふるさと納税ポータルサイト「ふるさとチョイス」を運営する株式会社トラストバンク様にお越しいただき、本町のプロモーション動画の撮影を行っていただきました。

これは、10月5日に東京で開催された「ふるさとチョイスアワード2020」において、本町が実施しております「小児科/産婦人科オンライン事業」が、未来につながるまちづくりの自治体として「ベストインベストメント賞」を受賞した副賞として作成されるものです。

作成した動画は、ふるさとチョイス及び町ホームページ等で公開しますので、ぜひご覧ください。

本町ふるさと納税事業は、返礼品の豪華さやお得感ではなく、町の取組や町内事業者の商品に対する想いに共感してくださる支援者との関係を長期的に築いていくことを目的に運用しています。

なお、町内事業者や全国の支援者の皆さまのご協力により、11月末時点で1億円を超える寄附をいただいております。心より感謝申し上げます。



※ベストインベストメント賞▶ふるさと納税を投資的に活用し、未来につながるまちづくりを行っている「自治体」を表彰

## ★錦江町南国田舎ワーケーション★ ～今年度初めてのワーカー2名を受け入れ～

10月31日～11月3日で、東京から2名のワーケーションの受け入れを行いました。期間中は、町内巡りや地域活性化センター神川（旧神川中学校）でのテレワークのほか、神川海岸でのSUP体験や地域住民との交流会など、ワーク（仕事）もバケーション（余暇）もお楽しみいただけました。

参加したワーカーからは、「集中して業務に取り組めた」「景色が最高でいい環境で仕事できた」など感想をいただきました。

※ワーケーションとは：都市部を離れて自然環境豊かな地方に滞在しながら、仕事をテレワークで継続しつつ、余暇時間や休日にも充実させられる新しい労働形態「ワーケーション（※ワークとバケーションを組み合わせた造語）」。



神川海岸でのSUP体験の様子



地域活性化センター神川でのワークの様子

## 錦江町フォトコンテスト

12月のお題は「今年の締めくくり」です。あっという間に2020年も残り1ヶ月となりました。今年やり残したこと、年末の家族の恒例行事などありますか？皆さんの投稿、お待ちしております。

▶応募方法 町ホームページで 1月のお題は「新年」  
 ご確認ください（右記QRコード）

▶応募締切 **12月31日** まで  
 ▶受賞作品発表 1月中旬予定



## 最優秀賞

sakura.sakura.jp 様

sakura.sakura.jp さまからのメッセージ  
 錦江町田代へ移住募集！！たくさんの水、緑、自然の中で生きてみませんか、、、旦那さんが許せば、田代町大原に帰りたいです（^^）

10月のお題「秋といえば」