

## キムタクごはん



今回は学校給食で大人気メニューの一つ「キムタクごはん」を紹介します。

今では日本各地で食べられていますが、実は長野県発祥だということをご存じですか？

長野県には古くから、野沢菜漬けをはじめ梅漬けやわさび漬けなど、漬物を食べる習慣があります。そこで「子どもたちにも、もっと漬物を食べてほしい！」と考えた塩尻市の学校栄養士が、キムチとたくあんを炒めてご飯と混ぜた「キムタクごはん」を考案したそうです。ぜひご家庭でも味わってみてください。

### 材料 (4人分)

- ごはん……………茶碗4杯分(具)
- 炒め油……………小さじ1/2
- ベーコン……………50g
- 長ねぎ……………1/4本
- キムチ……………50g
- たくあん……………50g
- 濃口醤油……………大さじ1/2
- 酒……………小さじ1
- 炒りごま……………小さじ2

### 作り方

- ①ベーコンは短冊、長ねぎは小口切り、たくあんは千切りに切っておく。
- ②フライパンに油を引き、ベーコンと長ねぎを炒める。
- ③長ねぎに火が通ったら、キムチ、たくあんを加え、しょうゆ、酒で味を調える。
- ④炊きあがったごはんに、③とごまを混ぜる。

- ★給食では他のおかずもあるので、薄めの味付けになっています。
- ★ごまは軽く炒ると香りが出てさらにおいしくなります。

問い合わせ先 共同調理場 (41) 0237

## 令和元年度 みよた広報やまゆりの表紙ナンバー1を決定

令和元年度に発行した「みよた広報やまゆり」の表紙ナンバー1を決定する投票を実施します(令和元年度に発行した「みよた広報やまゆり」は町ホームページで確認できます)。なお、投票された方の中から抽選で3名の方に景品をプレゼントします。

今後の「みよた広報やまゆり」の発行に向けて、参考にするため、多くの皆さまの意見と投票をよろしくお願いいたします。

### 投票方法

住所、氏名、電話番号、令和元年度に発行した「みよた広報やまゆり」2019年5月号(334号)～2020年4月号(345号)の中から、好きな表紙を1つ選んでいただき、「みよた広報やまゆり」を読んだ感想やその表紙を選んだ理由などを記入し、はがき、FAX、電子申請のいずれかにより、投票してください。

### 投票期間

4月27日(月)～5月25日(月)

### 抽選景品

みよたんぬいぐるみ(※当選者の発表は、発送をもって代えさせていただきます。)

送付・問い合わせ先 〒389-0292 御代田町大字馬瀬口1794番地6  
総務課情報防災係宛  
電話 (32) 3111 FAX (32) 3929



電子申請は  
こちらから

## 短歌・俳句の世界

「短歌の会」と「御代田風の道俳句会」、「五月俳句会」から寄せられた代表作品です。

### 短歌

トビウオは哀しからずや大魚より  
逃れて飛べば海鳥に遭ふ  
新型のコロナウイルス猛威受け  
噂拡まりマスク追いかける  
眠られず深夜のラジオ聞きてる  
昭和の歌を口づさみたり

### 俳句

当期雑誌二字

### 【御代田風の道俳句会】

朧月夜潮騒の譜もおぼろなり  
ふまれても尚たくましく鼓草  
まだ読めぬ卒園証書胸に抱き  
やっと春観客入れずスポーツ界  
日本列島コロナニュースや春嵐  
俳句道場【五月俳句会】  
主待つ庭に零るる濃山吹  
吊革の手それぞれに夕千の香  
一瞬の過去となる刻飛花落花  
飯綱山(小諸市)  
兵士の足跡辿る初蝶来  
築地塀なればこそ添ふ藪椿

桑原アヤ子  
吉田 倉子  
大井 藤子

大高 霧海  
武井 房子  
荻原 和彦  
土屋 園子  
渡辺美智子  
水沼 久枝  
武谷美智子  
窪田よし子  
柳沢 伸一  
内堀 隆久

### 地域おこし協力隊御代田体験記

## 石川Report



皆さま、はじめまして！2020年4月1日より、町の地域おこし協力隊に着任しました、石川実と申します。

いろいろ大変なご時世ではございますが、町の発展と将来に向けた取り組みの一助となれるよう精一杯努めさせていただきます！どうぞよろしくお願いいたします。

今回は、ほんの少しだけ自己紹介をさせていただきます。

1975年横浜生まれ、東京育ちの男性44歳。大学卒業後は、通信業界で生計を立てながら、バンド活動にバックパッカー、インテリアデザイン・製作など、「アート」や「ものづくり」の仕事も行っていました。

3年前に東信地域へ移住し、古民家を利活用した観光地域づくりの仕事をしてきました。

町での業務は、移住促進のためのイベント開催や移住相談などがメインとなります。

これまでの経験を活かしながら、移住者の一人として生きた情報を提供し、「ちょうどよい御代田町」の魅力を伝えていきたいと思っております。

### Profile

石川 実  
【出身】  
神奈川県 横浜市

御代田町地域おこし協力隊  
二次元コード  
Facebook



## Man Watching #240

公民館ヨガ教室で一緒に体を動かしましょう！



- Q1 趣味は？  
神社巡り、アウトドア
- Q2 おすすめのスポットは？  
雪窓公園の桜
- Q3 理想の人は？  
小林伸二(私に理学療法を教えてくれた師匠です)
- Q4 夢・目標は？  
女性のライフステージに訪れる全ての悩みに対し、心身共に寄り添い、癒す手伝いができるようにしたいです。
- Q5 まちづくりに一言  
町の人たちが家族みたいにしあわせに、助け合えるように！皆さんが気軽に集まり、色々な悩みを話せる場所があればいいと思います！