

まいばらの話題をお届け!

# Maibara Topics

## 伊吹山の植生復元に向けて ボランティアが土のうづくり



6月5日、伊吹山の斜面から流出した土砂を5-6合目に戻し、植生復元を図るための土のうづくりを行いました。この日は県内外からのボランティア約50人が参加し、土のうには、伊吹山に自生する植物の種が植えられました。

## 芸術展覧会表彰式を開催しました



6月7日、第21回芸術展覧会の表彰式を開催し、絵画や彫刻など4部門、全177作品の中から選ばれた受賞者に賞状や記念品が授与されました。

授賞作品など詳しくはこちら▶  
(市公式ウェブサイト)



## 長浜東ロータリークラブから 伊吹山植生復元プロジェクトへ寄付



長浜東ロータリークラブから伊吹山植生復元プロジェクトに対する寄付金をいただき、6月16日に寄付に対する感謝状贈呈式を行いました。同団体からは今年4月にも伊吹山啓発看板を寄贈いただいており、同団体の林章浩会長は、「今後も我々にできることを続けたい」と語りました。

## 大原観音寺で 秀吉・三成ゆかりの地「花展」開催



秀吉・三成の出会いの地として知られる大原観音寺で、6月13日・14日に戦国や秀吉・三成をイメージした花展が開催されました。イベントでは伊吹高校書道部・箏曲部によるパフォーマンスや生け花体験も行われ、多くの来場者で賑わいました。



新連載♪

クッキング  
**Cookin' まいばら**  
健康推進員が季節野菜の簡単レシピをご紹介します!

### Vol.1 夏野菜の炒め煮

#### 材料(2人分)

- ・ピーマン …………… 3個(70g)
- ・エリンギ …………… 中2本(70g)
- ・ミニトマト …………… 4個(60g)
- ・オクラ …………… 5本(40g)
- ・しょうが …………… ひとかけ
- ・ごま油 …………… 小さじ1/2
- ・減塩めんつゆ …… 大さじ2と1/3(35ml)
- ・水 …………… 大さじ1(15ml)

#### つくり方

- 1 減塩めんつゆと水をあわせておく
- 2 ピーマンを食べやすい大きさに斜め切りにする
- 3 オクラはヘタの先端とがくを取り、半分に斜め切りにする
- 4 エリンギは短冊切り、ミニトマトは半分に切り、しょうがは薄切りにする
- 5 フライパンにごま油をひき、ピーマン、オクラを炒め、少し火が通ったらエリンギを加え、軽く炒める
- 6 ミニトマト、しょうが、調味料を加え、水分がなくなるまで煮たらできあがり



◀伊吹山テレビでもレシピ紹介中!

1人あたり(野菜120g):エネルギー56kcal・たんぱく質2.5g・脂質1.3g・炭水化物6.6g・食塩相当量0.7g(減塩調味料を使わない場合食塩相当量1.0g)

健康推進員さんの

#### ひとくちメモ♪

減塩調味料と香味野菜を使った簡単減塩レシピです♪  
旬の野菜をたくさん食べて、暑い夏を乗り切りましょう!



赤堀さん 堀部さん

■市公式SNS 各SNSアカウントは二次元コードからご覧ください



■広報まいばらはこちらからもご覧いただけます



■広報誌「まいばら」発行部数▶13600部

次回発行日▶8月27日(木)

単価▶1部あたり32円(1円未満切り捨て、職員の人件費は含まれていません)

広報まいばら音声版▶申し込み、問い合わせは米原市社会福祉協議会(☎54-3100)へ

