



# 上川淵地域づくり

2023年3月1日

発行:上川淵地区地域づくり協議会

住所:前橋市後閑町35 電話:027-265-0455

事務局:上川淵市民サービスセンター内

## 古代米特集



### 収穫しました 古代米

昨年10月25日、わかば小5年生による古代米の刈取りが行われました。児童34人が参加し、食育サポーターが指導しました。収穫した稲は天日で2週間乾燥させた後、脱穀・もみすりを行いました。

### 古代米ってなに??

「古代の稲」の品種が持っていた特色を、よく残しているお米のことです。黒米、赤米、緑米などがあります。上川淵地区地域づくり協議会で栽培しているのは、黒米です。ポリフェノ

### 新米を販売中

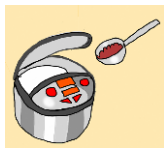
ールやミネラルが豊富で、体に良いといわれています。



古代米の新米は、上川淵公民館で販売しています。1袋100g入り100円。窓口でお声がけください。

### 炊いてみよう

古代米の食べ方



の一例を紹介します。白米1合当たり大きじ一杯程度が目安です。白米を研いだ中に古代米を入れ、すすいで炊きます。

## 福祉部会だより

○子育てひろば☆かみかわ

### R5.4月～R5.8月の予定

- 4/17(月) ♪ ※おりがみのかぶとづくり
- 5/15(月) ♪
- 6/19(月) ♪ ※七夕の短冊づくり
- 7/10(月) ♪
- 8/21(月) ♪ ※うちわ作り

・毎月「なかよし体験(♪)」という、会場のおもちゃを使った自由遊びを実施。  
・隔月で「ミニ行事(※)」を実施。  
・上記予定は変更になる場合があります。詳しくは各月の館報をご覧ください。

### 脳トレ冊子を配布

「みんなの

脳トレ」を公

民館で配布し

ています。4

月には春号を

発行予定。



【間違え探し】左右で違うところを3カ所見つけてください。

◆食育部会では、市公式YouTubeで動画を公開しています。右記2次元コードからご視聴ください。



◀さつまいも作り

古代米▶



# 食育部会だより

東善町の「みんなの食育

畑」で、野菜作りと親子収穫体験を行いました。10月1日に落花生の収穫、10月15日にサツマイモ収穫体験、11月12日にタマネギの植付けを実施。サツマイモの親子収穫体験は10家族24人が参加。大きなイモに歓声を上げていました。



親子でサツマイモ掘り体験



タマネギの植付け

○食育サポーターを募集  
一緒に野菜作りなどをしてくれる人を募集しています。申し込みは、事務局 ☎027-1265-10455へ。

## 高齢者の相談は

買い物や入浴ができない、お金の管理が難しいなど、心配な高齢者が身近にいたら、一人で悩まず、お気軽に相談してください。解決の糸口が見つかるかもしれません。

### ○相談先

地域包括支援センター南  
部 ☎027-1265-11700

## ◆親子でつくろう～古代米の料理



### ●古代米の古墳カレー

【材料 (3人前)】白米2合、古代米大さじ2、カレー3人分(レトルトでも可)

【作り方】①古代米を炊きます。②小鉢2つに古代米のご飯を詰めます。③カレー皿にひっくり返して載せ、山を2つ作ります。④しゃもじで前方後円墳の形に整えます。⑤カレーを周りに注ぎ込んで出来上がり。



### ●古代米中華おこわ風

【材料 (3人前)】白米2合、古代米大さじ2、焼豚100g、水煮タケノコ150g、シイタケ3枚、ゴマ油大さじ2

【調味料】醤油・オイスターソース・みりん、各大さじ2

【作り方】①焼豚・タケノコはサイコロ状、シイタケは平たく切って、ゴマ油で炒めます。②一旦火を止めてから調味料を入れ、再び弱火で炒めます。③米と一緒に炊飯器に入れて普通に炊きます。

### ◆古代米を使った料理のレシピを募集します

我が家の秘伝レシピをお送りください。優秀な作品には古代米1袋(100g)を進呈します。材料、作り方、完成写真等を郵送またはメール ([d410212@city.maebashi.gunma.jp](mailto:d410212@city.maebashi.gunma.jp)) でお願います。