



地域おこし協力隊だより No. 2

棚田整備し、オーナー募る

高津修

初めて沼田を観光したときに里山の風景に魅了され、その後何度も訪れ、昨年10月に東京から移住しました。

棚田の保全を中心に、農泊や地域案内など薄根地域の活性化を図る「薄根地域ふるさと創生推進協議会」のスタッフとして働いています。昨年導入した「オーナー制度」では、都市部の住民に棚田で収穫した米を提供するほか、田植えや稲刈り、観察会、収穫祭など年4回、農作業体験

を行っています。収穫祭では、オーナーの皆さんが収穫した米でパエリアを作ったり、地元のもち米を使って餅つきをしたりしました。子どもたちも一生懸命調理に励み、田舎ならではの楽しい交流ができました。

日常の稲作作業は私たちスタッフが行っています。本格的な農作業は初めてですが、少しずつ慣れ、農家の苦労や醍醐味もほんのちょっと分かってきたように思います。おかげさまで、田舎暮らしを思い切り満喫しています。

問合せ 観光交流課 交流推進係 ☎内線 5031



収穫した米で、約80人分のパエリアを調理する

ぬまたブランド農産物の逸品から

今月の読者プレゼント

抽選
5人

(株)原田農園
りんご
林檎じゅうす2本



利根沼田産のサンふじを皮付きのまま使用。栄養満点のジュースです(1,600円相当・1本720ml)

(株)原田農園
横塚町1294
22-3991

応募方法 はがき、または市HP応募フォームに住所、氏名、年齢、電話番号、広報紙の感想や要望を書いて送ってください。プレゼントは市役所での受け取りになります。

締切 12月25日(金)必着
宛先・問合せ 〒378-8501
沼田市下之町888 秘書課広報聴係 ☎内線4006



ぬまたの旬をクッキング No.2



クックパッドでレシピ公開中

沼田市クックパッド

検索

小松菜とお揚げの煮びたし



材料 4人分

小松菜1束、油揚げ2枚、ごま油小さじ1

【A】

だし汁適量、しょうゆ大さじ2、酒・みりん各大さじ1、塩少々

作り方

- ① 小松菜をよく洗い、5cm幅に切る
- ② 油揚げは熱湯をかけて油抜きをし、縦半分に切った後、横に千切りする
- ③ 鍋に小松菜、油揚げ、Aを入れ、中火で煮る

- ④ 火を止める寸前に、ごま油を加える

よい小松菜の見分け方

葉が肉厚で丸みがありきれいな緑色をしていて、茎は太く、根元の張りがしっかりしている

チャレンジ 手話



②「ありがとう」



左手の甲に右手を縦にあてる



右手を垂直に上げる



手話を身近に

市民の皆さんに手話に親んでもらえるように、毎月1つずつ紹介します

問合せ 社会福祉課障害福祉係 ☎内線3109