

島スクエアフォーラム2019

「海と大地の共創II」

映画「写真甲子園0・5秒の夏」監督 菅原浩志さんと同
映画の舞台北海道東川町東川スタイル推進室長 大角猛さん
をゲストに、地域資源を活用した起業家を育成し地域活性化
を目指す島スクエアフォーラム2019を開催します。

周防大島を舞台にした映画「ときめきメモリアル」や柳井・
県内各地を舞台にした映画「ほたるの星」は菅原監督の作品
です。

東川町は写真文化首都「写真の町」を宣言して、地域づく
りに取り組んでいます。6千人台だった人口は現在8千人を
超え、その取り組みは大いに参考になるものです。

参加は無料です。奮ってご参加ください。

■日にち

12月14日(土)

■会場

大島文化センター

■日程および内容

〈午前10時〜正午〉

・映画「写真甲子園0・5秒の夏」上映

夏）上映

〈午前10時〜午後4時〉

・起業相談会

・島スクエア事業報告

・修了生事業プラン発表

・基調講演「撮りたいモノと

コト」(講師：菅原浩志氏)

・座談会「海と大地の共創II

」

「ふるさとを見る・知る・

生かす」(菅原浩志氏・

大角 猛氏ほか)

■主催

大島商船高等専門学校

■共催

柳井市、周防大島町、上関

町、田布施町、平生町

■主管

NPO法人島スクエアプラス

■問い合わせ

島スクエア起業教育研究セ

ンター

☎0820(74)4877

NPO法人島スクエアプラス

☎090(7979)4615

ちよび塩レシピ♪

ちよび塩推進活動の1つとして平成27年度より「ちよび塩メニュー作成プロジェクトチーム」を立ち上げて身近な食材を使った減塩メニューの作成に取り組んでいます。今回このチームで作成したメニューが国立循環器病研究センター(大阪府)主催の減塩レシピコンテスト「S-1g(スワングラブリ)大会」で一次審査を通過し、全国の参加チームの中から最終審査に進める4チームに選ばれました!12月に大阪府で行われる最終審査に挑みます。今回は応募したメニューの中から1品紹介します。

サバ缶 de タコライス風



【1人分の栄養素量】

エネルギー 425kcal、たんぱく質 19.2g、
脂質 8.9g、食物繊維 4.1g、食塩相当量 1.1g

健康増進課 健康づくり班

☎0820(73)5504

〈材料〉(4人分)

サバ缶(水煮)…… 1缶(190g)	〔ケチャップ…………… 大さじ2 A ウスターソース…… 大さじ1/2
たまねぎ…………… 100g	
蒸し大豆…………… 80g	〔カレー粉…………… 小さじ1 玄米入りごはん…… 600g
レタス…………… 100g	
トマト…………… 1個(200g)	細切りチーズ…………… 10g

〈作り方〉

- ①たまねぎはみじん切りにする。レタスは食べやすい大きさにちぎる。トマトは1cm角に切る(種の部分はスプーンで取り出して残しておく)。
- ②Aの調味料とトマトの種の部分を混ぜ合わせておく。
- ③フライパンにサバ缶とたまねぎを入れて炒める。火が通ったら②と蒸し大豆を加えて煮詰める。ほぼ水分がなくなったら火を止める。
- ④お皿にごはんを盛り、ちぎったレタス、③をのせ、トマトと細切りチーズを散らす。