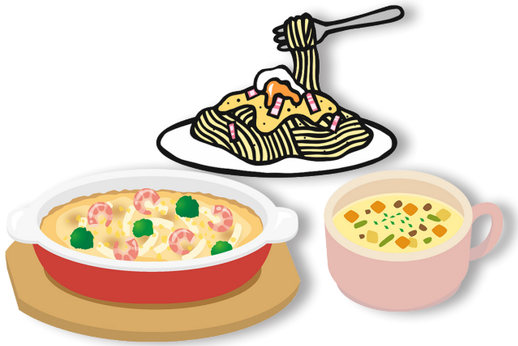
《シリーズ》

牛乳・乳製品がモ～大変！（第２回）

問産業振興課農務係

牛乳や乳製品に多く含まれる栄養素として、カルシウムが有名です。カルシウムは血圧を調節する役割がありますが、体内で作ることができないため、牛乳や乳製品を食事にプラスし補給しましょう。特にスキムミルクは水分が少なく仕上がりはそのままで手軽に風味や栄養価をアップできる優れた食材です。そこで今回は、いろいろな料理に使えるスキムミルクを使ったホワイトソースを紹介します。

ホワイトソース（グラタン２人分の量）



【材料】

- スキムミルク　大さじ５杯
- 水　270ml
- 小麦粉　大さじ４杯
- コンソメ　小さじ半分
- バター　20g

【作り方】

① スキムミルクに水を少しずつ加え、ダマにならないようによく混ぜます。
② 大きめの耐熱ボウルにバターを入れ、レンジで 30 秒ほど加熱。
バターが溶けたら小麦粉を加え、泡だて器でよく混ぜ合わせます。
③ ②に①を少しずつ加えながら泡だて器で混ぜ合わせ、レンジで２分加熱します。
④ 取り出して泡だて器でよく混ぜ、とろみが出るまで様子を見ながら１分ずつ加熱し、混ぜます。２～３回繰り返し、都度よく混ぜ合わせます。
⑤ とろみがついたらコンソメを加え、混ぜ合わせて完成です。
スキムミルクと水を牛乳 300ml に置き換えてもおいしく作れます。

【栄養価（1 人分）】

- エネルギー　184kcal
- カルシウム　170mg
- たんぱく質　6.6g
- 脂質　8.6g
- 炭水化物　21g
- 食塩相当量　1.3g

グラタンやパスタ、ドリアにも使えます！！！

QR コードを読むと、雄武高校の３年生が授業で作成したスキムミルクを使ったレシピをダウンロードできます！！

【今回の担当】
健康推進課
管理栄養士
田中　あゆみ

町長コラム

雄武町長
石井友藏

町民の皆さんこんにちは。
ようやく夏らしい季節になってきました。
５月下旬から、町内の各小中学校では運動会が開催されていました。雨天により屋内での開催や日程が変更となる学校もありましたが、どの会場においても笑顔とあたたかい声援が響きわたり、子どもたちにとって思い出に残る運動会になったことと思います。
新型コロナウイルス感染症が２類から５類に移行され、町長に就任してから初めて観覧することができましたが、通常開催となった今年の運動会では、ほとんどの子どもたちが競技中にマスクを外していて、勝利に向かって頑張っているいきいきとした表情がとても印象的でした。
また、徒競走や紅白リレーでは、観覧席の声援も一段と大きくなり、大変な盛り上りとなっていました。これぞ運動会です。
これから、さまざまな行事がコロナ禍前と同じように行われることを願うばかりです。
北海道の夏は短いですが、イベントなどで外出する際は、熱中症には十分注意され、楽しんでいただければと思います

Activity Report

地域おこし協力隊　～活動レポート～

地域おこし協力隊
観光支援員
タオ さん

５月に、イオン名寄店で行われた「イオンdeゆるキャラ」、芝ざくら滝上公園で開催された「フロックスマルシェ」にいくらすじ子ちゃんと参加し、物産販売などを通して雄武町のPR活動を行ってきました。
お客さんの中には、海産物が無いと残念がる声もありましたが、韃靼そばや昆布製品、コーヒーなどの特産品の説明をすると、多くの人が興味をもって購入してくれました。特に、滝上町の「フロックスマルシェ」では道内道外からの来場者や外国人の観光客が多く、芝桜を背景にいくらすじ子ちゃんと一緒に記念撮影をする人が多かったです。
そして、5月25日、26日にはポールスター札幌で「雄武町観光物産展」を実施しました。ウニやホタテ、毛ガニなど旬の海産物、カラービーフ、カフェうしりのクッキー、いくらすじ子グッズなどの品々を販売。そして、6月24日、25日に行われるおうむ産業観光まつりをPRしました。
当日は天候にも恵まれ、物産展の開始時間とともにお客さんが来場し、お得な値段だと多くの商品をまとめて購入する人もいました。
「昨年の物産展で買って、とっても美味しかった」とリピーターも多く、STVラジオの生中継で紹介されたこともあって、ラジオを聞いた人や知り合いに紹介されたという人もいました。
おかげさまで、持って行った海産物の冷凍冷蔵品や韃靼そば、流氷昆布うどん、貝柱などは完売。毛ガニ・ホタテなどの追加注文も数件承りました。
たくさんの人に雄武町を知ってもらい、特産品を気に入ってもらうことができて、本当に嬉しかったです。
秋にもポールスター札幌で物産展の販売を予定しています。その時、また多くのお客様にご来場いただき、雄武の名前や特産品を覚えてもらいたいです。

↓雄武町物産展の様子

※地域おこし協力隊でこのコーナーを順番に担当しています。お楽しみに。