

Aso Love&Peace バルーンフェスティバル

第12回目となったバルーンフェスティバルが12月19・20日開催され、ふれあい水辺公園でステージショーやバルーンイリュージョン、花火が催されました。今年は風が強く熱気球競技飛行が一部に、またイリュージョンがバーナーのみとなりました。しかし、代わっていつもと違うダイナミックな炎のショーになり会場を魅了しました。



* 地産地消クッキング *

～食生活改善推進員協議会～

【切りかけ大根の炒め煮】*材 料 (5人分)*

- | | |
|--------------|---------------|
| ・切りかけ大根……20g | ・砂糖……大さじ1 |
| ・ニンジン……40g | ・濃口しょうゆ……大さじ2 |
| ・油揚げ……30g | ・油……大さじ1 |
| ・青菜……40g | ・ショウガ……1/2カケ |
- ・干シイタケを加えてもおいしいです。

作り方

- ① 切りかけ大根は水でもみ洗いし、10分位水に浸してもどす。もどした大根はザルにあげ水気をきり食べやすい長さに切る。
※もどし汁は捨てない！！
- ② ニンジンは大きめの短冊切りにする。
油揚げはサッと湯を通し油きりをする。
青菜は3～4cmの長さに切る。
- ③ 鍋に油をしき、切りかけ大根、ニンジン、油揚げを加えて炒める。①のもどし汁をかぶる位に加え強火で煮立てる。
- ④ 煮立ったら弱火にし、調味料を加え煮込み、最後に青菜を加えて火を通す。
- ⑤ 器に盛り、干切りにしたショウガをのせる。
※食改の知恵袋:大根に切り込みを入れ掛けて干して作るから切りかけ大根と言います。太陽の光と阿蘇の寒風を利用した保存方法の1つです。

切りかけ大根の炒め煮



【紅白なます】
エネルギー: 87kcal
たんぱく質: 2.6g
脂 質: 5.5g
カルシウム: 72mg
塩 分: 1.2g

<栄養士より一言>

干した大根は生の大根の10分の1ほどの重量になりますが、その中にカルシウムやビタミン、食物繊維などの栄養素がギュッと凝縮されて含まれ、甘味と風味が加わります。今回の炒め煮では、切りかけ大根のもどし汁を煮汁に使い、溶け出した素材の甘味を無駄なく利用しており、味付けの砂糖の量も少なくよく、味もおいしく体にも優しい一品になっています。切りかけ大根作りの様子を「お元気ですか」のコーナーで紹介しています。切り方がうまくいけば50cm位の大根が約2mの長さになるそうです。



香りの
元気印

しょうき
小野 翔輝さん(21) 三久保
阿蘇広域消防本部産山波野分駐所 勤務

【血液型】A型
【趣味】ギター、野球、ドライブ等
【阿蘇の好きなところ】
日頃は見慣れて気づかないけれども、ちょっと視点を変えると、改めてそのすばらしさに気付かさせてくれる大自然
【阿蘇市への要望】
阿蘇の道路整備を積極的にやっていただきたい
【好きな女性のタイプ】かわいくておしとやかな人
【好きな言葉】初心忘るべからず

さわやか フレッシュマン



Q. 仕事の内容

火災出場、救助出場などの現場活動
書類整理、避難訓練、救急講習等

Q. 仕事で、日頃から心がけていること

過酷な現場での活動でバテないためにも、日々の体力訓練は欠がしません。また、産山波野分駐所は3人しかいませんので、緊急時にはとても忙しくなります。なので、チームワークを大切にしています。

市の人口 29,153人 (男 13,730人 女 15,423人) 世帯数 11,011戸 H21.12.1現在

平成22年1月4日発行 発行 / 阿蘇市役所 編集 / 情報課 〒869-2695 熊本県阿蘇市一の宮町宮地504番地1
TEL 0967-22-3111 FAX 0967-22-4577 印刷 / つるばやし印刷