

霜宮で乙女揚げ神事

国指定重要無形民俗文化財阿蘇の農耕祭事

8月19日から59日間行われた火焚き神事が無事終了し、火焚き乙女が火焚き殿から出る乙女揚げ神事が10月16日行われました。



ご神体も氏子らの神輿行列とともにご本殿に還幸。10月18日はこれを祝った秋祭の夜渡祭が行われ、地元青年たちによる奉納相撲が盛んに披露されました。また神官による禊（水かぶり）も夜通し行われました。阿蘇市は今年も豊作。先代から継承される田畑と共に祭事も大切に継承されています。



地産地消 クッキング

～食生活改善推進委員協議会～



大根ときのこのスープ



作り方

- ① ダイコンは千切りにする。ダイコンの葉は下茹でして短く切る。ニンジンも千切りにする。
- ② 干しシイタケは水で戻して千切りにする。※戻し汁はダシに使う。シメジは根元を切り小房に分ける。エノキは根元を切り半分の長さに切る。
- ③ 鶏肉は一口程度の大きさに切る。
- ④ 鍋にシイタケの戻し汁と水を合わせてカップ6杯になるように入れ、鶏肉、固形スープの素を加えて強火にかける。
- ⑤ 煮立ったら、ダイコン、ニンジンを加えて火を弱め、アクをとりながら煮る。
- ⑥ 具に火がとおったら、シイタケ、シメジ、エノキを加えひと煮たちさせる。
- ⑦ 塩、しょうゆ、こしょうで調味し、ダイコンの葉を散らす。

材料 (5人分)

- | | |
|------------------|-------------------|
| ●ダイコン …………… 400g | ●鶏肉 …………… 100g |
| ●ニンジン …………… 100g | ●固形スープの素 …………… 1個 |
| ●干しシイタケ …………… 3枚 | ●塩 …………… 小さじ1/2 |
| ●シメジ …………… 50g | ●しょうゆ …………… 小さじ1 |
| ●エノキ …………… 50g | ●こしょう …………… 少々 |



エネルギー：76 kcal カルシウム：36mg
 タンパク質：6.3g 塩分：1.2g
 脂質：2.7g

〈栄養士より一言〉

野菜やキノコは食物繊維を多く含みます。食物繊維は食品中の糖質や脂肪の吸収を遅らせてくれます。食物繊維を十分に摂取する（野菜を先に食べる）ことは生活習慣病予防のためのポイントです。

まちの
元気印



たがみ かずゆき

田上 一幸 さん (29) 小地野
 なみの高原やすらぎ交流館 勤務

- 〔血液型〕 O型
 〔趣味〕 キャンプ、魚釣り
 〔阿蘇の好きなところ〕 雄大な自然
 〔阿蘇市への要望〕
 若い人が働ける場の創造
 〔好きな女性のタイプ〕
 常識のあるしっかりしている人
 〔好きな言葉〕 発想の転換

さわやか フレッシュマン



- Q. 仕事の内容
 お客様の対応、
 体験学習の指導
- Q. 仕事で、日頃から心がけていること
 相手の目線に立った仕事

市の人口 28,617人 (男13,498人 女15,119人) 世帯数 11,086戸 H23.10.1

広報あそ11月号 発行/阿蘇市役所 熊本県阿蘇市一の宮町宮地504番地1 TEL0967-22-3111 FAX0967-22-4577
 編集/情報課広報情報係 TEL0967-22-3253 印刷/(株)つるばやし印刷