

内牧を彩る 18,000 個の光のアート

阿蘇中央公園ライトアップ

『火の国阿蘇』をイメージしたライトアップなど、環境に配慮したLED電球 18,000 個と、樹木を照らすカラーライト55基が公園内を鮮やかに彩り、他とは一味違った幻想的な雰囲気を楽しめます。また、水面に反射する情景も美しく、楽しめるポイントです。

- とき 2月29日(日)まで、午後6時～10時
- ところ 阿蘇中央公園 (あそ☆ビバ横)
- 入場料 無料

※公園内には大きな池がありますので、足元には十分ご注意の上、ご観覧ください。

- 問い合わせ
阿蘇温泉観光旅館協同組合 ☎32-1960



地産地消グッズキング

～食生活改善推進員協議会～

波野産そば粉を使った

そばどら焼きとそばようかん

作り方

【そばどら焼き】

- ① そば粉、薄力粉、タンサンを一緒にふるう。
- ② ボールに卵をほぐし砂糖を入れて混ぜ、水を加える。
- ③ ②の中に、①を3回くらいに分けて入れ混ぜる。
- ④ フライパンにバターを薄くひき、弱火で焼く。
- ⑤ ④にあんこをはさみおさえる。

材 料 (直径8cm6個分)

- そば粉 …………… 60g
- 薄力粉 …………… 100g
- タンサン …… 小さじ 1/2
- 砂糖 …………… 80g
- 卵 …………… 1個
- 水 …………… 150cc
- あんこ …………… 300g
- バター …………… 少々

【そばようかん】

- ① そばの実は5分くらいゆでしておく。
- ② 砂糖、アガー、そば粉を混ぜておき分量の水で溶かす。
- ③ ゆでたそばの実を加えて、容器に移し冷やし固める。

材 料

- そばの実 …… 大さじ1
- 砂糖 …………… 50g
- アガー …………… 50g
- そば粉 …… 大さじ1
- 水 …………… 800cc



〈栄養士より一言〉

市販のどら焼き1個(約80g)に含まれる砂糖の目安は約25gです。手作りだと、生地混ぜる分やあんこの砂糖の量を、体の状態に合わせて調整できる利点があります。



たかし
大塚 孝さん (26) 湯浦
阿蘇インフォメーションセンター 勤務
(阿蘇市観光協会)

- 〔血液型〕 B型〔趣味〕 肉體改造
- 〔阿蘇の好きなところ〕
春夏秋冬見所があるところ
- 〔阿蘇市への要望〕
住んでいて楽しいと思える街にしてほしい
- 〔好きな女性のタイプ〕
笑顔が素敵な人
- 〔好きな言葉〕 一期一会

さわやかフレッシュマン

- Q. 仕事の内容
観光案内・事務・ガイド
(阿蘇カルデラツアー)
- Q. 仕事で、日頃から心がけていること
お客様には笑顔で接すること。阿蘇の良さを伝えること。人との出会いを大切にすること。