

各地で正月行事「どんどや」

子どもたち大喜び! 阿蘇谷に響く竹の音

▶ 古神地区で行われた、どんどやの様子。火入れ前には消火器を使った消火訓練が行われました。(写真下)



▶ 阿蘇市公民館山田地域分館(村上政次館長)主催で行われた、どんどやの様子。朝は紙トンボ作りと凧揚げが行われ、お昼に火が入りました。手作りのぜんざいなどが振る舞われ大変賑わいました。

正月の伝統行事「どんどや」が1月14・15日、阿蘇市内の各地で行われ、竹が焼ける「パンパン」という激しい音が阿蘇谷を響きわたりました。



地産地消 ツギキング

～食生活改善推進員協議会～



カレー味の白菜ロール

作り方

- ① ハクサイは一枚ずつはがして茹で、ザルにあげて水気をきっておく。
- ② タマネギはみじん切りにする。ニンジン・魚肉ハムは俵状に切る。
- ③ ボールに豚ミンチ・タマネギ・卵・パン粉・塩・こしょうを入れて混ぜ合わせる。よく練ったら、10等分にする。
- ④ ハクサイに③を広げ、ニンジンと魚肉ハムをのせ、ハクサイで巻いて包む。巻き終わりを乾スパゲティでとめる。
- ⑤ 鍋に④を並べ、分量の水を加えて煮る。煮立ったらお湯で溶いたカレールーを加える。弱火で約20分煮込む。

材料 (5人分)

- | | | |
|-----------------------|---|-------------------|
| ●ハクサイ …………… 10枚 | } | ●豚ミンチ …………… 150g |
| ●タマネギ …………… 1個(150g) | | ●卵 …………… 1個 |
| ●ニンジン …………… 小1本(100g) | | ●パン粉 …………… 1/4カップ |
| ●魚肉ハム …………… 120g | | ●塩 …………… 小さじ1/3 |
| ●乾スパゲティ …………… 適量 | | ●こしょう …………… 少々 |
| ●水 …………… 2カップ | | ●カレールー …………… 2カケ |
| | | ●お湯 …………… 2カップ |



エネルギー：239kcal カルシウム：128mg
たんぱく質：13.2g 塩分：2.4g
脂質：12.3g

〈食改より一言〉

白菜にはクセがないため、味がよく馴染みます。カレー味ですのでお子様にも食べやすいと思います。

まちの
元気印



さおり
木村 紗央里 さん (23) 内牧1区
JA阿蘇 阿蘇町中央支所 勤務

- [趣味] ショッピング
[阿蘇の好きなところ] 空気が澄んでいて、星空がキレイに見えるところ
[阿蘇市への要望] 花々がいっぱい咲いた明るい街にしてほしい
[好きな男性のタイプ] 誠実で笑顔が素敵な人
[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
貯金の窓口での出納業
- Q. 仕事で、日頃から心がけていること
思いやりの心を持ち、明るい笑顔で接客すること。