

～今年も、阿蘇の花々が観光客をお出迎え～

阿蘇の花ごよみ、各所で賑わう

5月から阿蘇の花々が見頃を迎え、市内各所で様々なイベントが催され、県内外から多くの観光客で賑わいました。また、同時に開催しているフォトコンテストは7月2日(日)まで大募集中です！グランプリには賞金5万円を贈呈！

阿蘇市を美しく彩る花々をテーマにした、写真のご応募をお待ちしています！

- ①長寿ヶ丘公苑のツツジ。地元の方によるお祭りも。②波野高原すずらん祭りでは横堀岩戸神楽保存会による神楽を披露。③はな阿蘇美のバラ。連日多くの人出で賑わいました。④仙酔峡つつじ祭りでは阿蘇市のゆるキャラたちとくまモンが共演。



地産地消フツキング



～ 食生活改善推進員協議会 ～

アジの風味揚げ

【作り方】

- ①手に魚の臭いがつく前に、生姜汁を作り、千切りキャベツを作っておく。
- ②アジは3枚におろす。腹骨、皮、背骨を取り、包丁で細かく切ったたく。
- ③すり鉢に入れ、滑らかになるまですりつぶし、Aを加えて混ぜ合わせる。※すり鉢のかわりにフードプロセッサーを使用すると簡単に出来る。
- ④青ジソの裏側に片栗粉をまぶし、15等分にした②を包み、中温(170℃位)の油でからりと揚げる。
- ⑤皿盛り、千切りキャベツを添える。

材 料 (5人分)

- アジ(約3尾)・・・600g
- 片栗粉・・・適量
- 青ジソ・・・15枚
- 揚げ油・・・適量
- キャベツ・・・適量

A

- 赤みそ・・・10g
- 酒・・・大さじ2
- みりん・・・小さじ2
- 生姜汁・・・大さじ1
- 片栗粉・・・大さじ1
- 卵白・・・1個分



<食改より一言>

地元の赤味噌や旬のシソの風味で、魚の臭いが和らぎ、魚が苦手な方にも食べやすく仕上がります。

| | |
|--------|---------|
| エネルギー： | 234kcal |
| たんぱく質： | 13.4g |
| 脂 質： | 14.7g |
| カルシウム： | 28mg |
| 塩 分： | 0.5g |



まわりの
元気印

日田 早耶さん (22) 赤水

特別養護老人ホーム 乙姫荘 勤務

さわやか
フレッシュマン

- 【趣味】 ボーリング 【特技】 手芸
【阿蘇の好きなところ】 阿蘇の人、方言、自然環境
【好きな男性のタイプ】 全てを受けとめてくれる優しい人
【好きな言葉】 努力の上に花が咲く

Q. 仕事の内容

- ・相談業務 (利用者様やご家族、他事業者の方との相談)

Q. 仕事で、日頃から心がけていること

利用者様、ご家族の言葉に耳を傾け、その言葉の背景にある想いは何かということを考える。また、常に笑顔でいるよう心がけています。

