



勇壮！馬追い奉納 ～内牧菅原神社例大祭～

歴史ある内牧の秋祭り「内牧菅原神社例大祭」が10月14、15日行われ、菅原神社（内牧5区）から御仮屋・加藤右馬允廟（内牧1区）までの往復路を、神官、巫女、稚児、飾馬などの神幸行列約1,600人が練り歩き見事な時代絵巻を見せました。

特に写真の馬追い奉納は勇壮で、クライマックスの「馬飛ばせ」では、各区奉納の飾馬10頭が勢いよく走り、たくさんの勢子たちの粋な掛け声と踊りとともに祭りを盛り上げました。

* 地産地消クッキング *

* 材 料 * (4人分)

大根 …………… 600 g	鶏ひき肉……………80g
米のとぎ汁 …… 6カップ	煮汁(④から取る)… 240cc
昆布 …………… 10cm角	砂糖…………… 小さじ2杯
④	酒 …………… 大さじ2杯
	砂糖 …… 大さじ1杯
	薄口しょうゆ・大さじ2杯
	塩 ……小さじ1/3杯
	濃口しょうゆ・大さじ1杯
	片栗粉…………… 小さじ2杯
	大根の葉 …………… 40g
	ゆずの皮 …………… 少々

* 作り方 *

- ①大根は皮をむき輪切りにし、片面に十文字の切り目を深めに入れる。
- ②大根を米のとぎ汁で約15分煮て、柔らかくなったら水で洗う。
- ③鍋に昆布を敷き大根を並べ、水4カップを注ぎ、煮立ったら④を加え中火で約15分煮込む。
- ④別なべにひき肉を入れ、③の煮汁を加えて木しゃもじで手早くほぐし、火にかけてアクをとりながら煮立てる。
- ⑤④に砂糖、しょうゆを入れて味を調え、水溶性片栗粉を入れてとろみをつけ、ゆでて小口切りにした大根の葉を混ぜ合わせる。
- ⑥器に③の大根を盛り、そばろあんをかけて細切りにしたゆずの皮をちらす。

大根のそばろあんかけ



エネルギー：78kcal
たんぱく質：5.1g
脂 質：1.8g
カルシウム：60mg
塩 分：2.4g

< 栄養士より一言 >

大根がおいしい季節になりました。大根はでんぷんの消化を助けるアミラーゼを多く含んでいるので、胸やけ、胃酸過多、胃もたれ、二日酔いなどに有効です。皮には毛細血管を強くするビタミンPも含まれていて脳卒中予防にも効果があります。また、葉は緑黄色野菜の仲間カロチン、ビタミンC、カルシウムが豊富です。まさに大根は捨てる場所がない食材ですね。



まじの
元気印

けん たろう
坂梨 健太郎さん(22) 今町
熊本ユシ工業(株) 勤務

〔血液型〕 B型
〔特技〕 野球
〔趣味〕 映画鑑賞
〔阿蘇の好きな場所〕 カルデラ
〔阿蘇市への要望〕
バッティングセンターを作って欲しい。
〔好きな女性のタイプ〕
明るい人
〔好きな言葉〕 成せば成る!

さわやか

フレッシュマン



- Q. 仕事の内容**
車の部品に使われるオイルシール（Oリング、Dリング、Xリング、角リング）を製造しています。
- Q. 仕事のやりがい、日頃から心がけていること**
製造品に不具合を出さないこと、日々の出来高（目標回転数）を維持することを心がけています。

市の人口 29,692人（男13,971人 女15,721人） 世帯数 10,852戸 H19.10.1現在

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 編集/情報課広報情報係 TEL0967-22-3253
印刷/南イケダ印刷