

熊本城で波野子ども神楽披露

4月19日、熊本城で築城400年祭「エピローグ：未来へ」が開催され、県内の子供たちが伝統芸能を披露する「熊本城華舞台」が始まり、5月4日まで城内奉行丸を会場に、県内15団体が披露しました。



肥後っ子がつなぐ伝統芸能大会初日となったこの日は、波野子ども神楽（波野小学校神楽部・波野中学校神楽クラブ）、鹿本農高郷土芸能伝承部、春日ちゃんかけごまクラブが出演しました。

波野子ども神楽は、「五穀舞」を2回披露し、子供たちが舞台や会場から餅を投げると、大きな拍手を浴びていました。

* 地産地消クッキング *

* 材 料 * (4人分)

うどん.....	中1本
鶏ささみ.....	100g
太もやし.....	1袋
貝割れ菜.....	1/2袋
ごま油.....	大さじ2
(A) 薄口しょうゆ.....	大さじ1
キムチの素.....	小さじ1
(キムチの素はお好みで入れましょう。)	

うどんのナムル



エネルギー: 86 kcal
たんぱく質: 6.9g
脂 質: 5.6g
カルシウム: 9mg
塩 分: 1.4g

* 作り方 *

うどんは皮をむいて、千切りにして水にさらした後、酢水につけてアク抜きをしておく。(うどんの皮はきんぴらにするといいでしょ。)
鶏ささみは、茹でて繊維にそって細かくさく。もやしは茹でて水気を切る。貝割れ菜は、根を切りよく洗う。
うどん、鶏ささみ、もやし、貝割れ菜を調味料(A)で和えて器に盛りつける。

< 栄養士より一言 >

うどんはほとんどが水分で栄養的価値は低いのですが、若茎には少量の炭水化物、ミネラル、ビタミンB1、B2、Cや、ジアスターゼなどの消化酵素や緑茶にも含まれているポリフェノール一種タンニンを含んでいます。
うどんの根茎は「独活(ドクカツ)」といわれ、漢方薬として使われており、発汗、利尿作用に効果があります。
うどん特有の香りと苦味が食卓に春を伝えるとともに、食欲を増進させます。



かずと
宮崎 和人さん (26) 宮地
日産プリンス熊本販売(株)
阿蘇店 勤務

〔血液型〕 AB型
〔趣味〕 釣り・ドライブ
〔阿蘇の好きな場所〕
大自然に恵まれている事
〔阿蘇市への要望〕
若い人が働きやすい環境にして
もらいたい
〔好きな女性のタイプ〕
優しく、思いやりのある人
〔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
車の販売です。

Q. 仕事のやりがい、日頃から心がけていること
お客様の満足を第一に考えながら行動してまいります。

市の人口 29,477人 (男 13,855人 女 15,622人) 世帯数 10,836戸 H20.4.1現在

広報あそ 5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(直通)
印刷/つるばやし印刷 TEL0967-22-6322