

鮮やかな染めもので阿蘇をPR!

内牧温泉掛け流し宿の会（井恒博会長）は、染色家として有名な高津明美さん（熊本市）に



依頼しPR用のタペストリー（壁掛け）を製作しました。完成した作品は縦横2m。高津さんのアイデアで、内牧温泉掛け流し宿の会14軒分（14枚）で、四季折々の美しい草花を表現。さらに全部を合わせると阿蘇の山々がつながりダイナミックな絵柄に変わるとい見事な作品で、お披露目の会場となった「はな阿蘇美」では、観光客が盛んに写真を撮る姿が見られました。通常は各宿で展示し、イベントの際は集合させ大柄にしてPR活動に利用することです。



* 地産地消クッキング *

～食生活改善推進員協議会～

* 材 料 *

春キャベツ……………400g	豚バラ薄切り肉…200g
もやし……………1袋	ニラ……………1束
おろし生姜……………大さじ1	おろしにんにく…小さじ1
(A) 酒……………大さじ2	みそ……………大さじ1と1/2
砂糖、しょうゆ…各大さじ1/2	豆板醤……………小さじ1
サラダ油……………少々	

* 作り方 *

- ① キャベツは4cm四方に切る。豚肉は食べやすく切り、生姜とにんにくをもみ込む。ニラは4cmの長さに切る。
- ② フライパンにサラダ油をしき中火で熱し、豚肉を入れてほくしながら炒める。色が変わってきたらあらかじめ混ぜ合わせておいた(A)を加えて混ぜ、味をなじませる。
- ③ もやしとキャベツを入れしんなりするまで炒めたら、仕上げにニラを入れてサッと炒めて、器に盛りつける。

春キャベツの回鍋肉



エネルギー：242kcal
たんぱく質：10.2g
脂 質：18.7g
カルシウム：78mg
塩 分：1.2g

<栄養士より一言>

もやしは豆や穀類の種子を水に浸して、芽を出させたもので、ブラックマッペ、大豆、緑豆、アルファルファなど豊富な種類があります。
発芽することにより、豆にはほとんどなかったビタミンCが豊富に含まれるようになり、更に消化酵素のアミラーゼも生成するので、胃腸の機能を整えて食欲不振を解消してくれます。
また、豆と芽の部分には食物繊維を多く含むので、便秘や肥満の予防、動脈硬化などの予防に効果があります。その他に脂肪の代謝に関わるビタミンB2やカルシウム、カリウム、鉄なども含みます。



香りの
元気印

あっこ
古木 敦子さん (25) 宮地
古木常七商店 勤務

〔血液型〕 B型 〔趣味〕 映画鑑賞
〔特技〕 コントラバス
〔阿蘇の好きなところ〕
温泉が多いところ。
地元の食材がすぐ手に入ること。
〔阿蘇市への要望〕
観光客がたくさん呼び込めて、若い人の働ける環境をつくってほしい。
〔好きな男性のタイプ〕 優しく強い人。
〔好きな言葉〕 ありがとう

さわやか
フレッシュマン

Q. 仕事の内容
保険・事務職

Q. 仕事で、日頃から心がけていること
正確な仕事と笑顔でいること。



市の人口 29,422人 (男 13,858人 女 15,564人) 世帯数 10,949戸 H21.3.1現在

広報あそ 4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