

そばの花



食べて美味しい波野の特産のそばも花が一斉に咲くと、こんなにきれいです。この風景は春と秋に見ることが出来ます。背景に阿蘇五岳を望めます。

* 地産地消クッキング *

～食生活改善推進員協議会～

* 材料 (4人分) *

- ・サトイモ…500g～600g
- ・タマネギ…200g
- ・ニンジン…50g (A)
- ・ニンニク…1カケ
- ・ショウガ…1カケ
- ・ピーマン…80g
- ・油……………大さじ4弱
- ・トマトジュース…1カップ
- ・カレー粉……………大さじ1
- ・塩……………小さじ1

* 作り方 *

- ① サトイモは皮をむき、一口大の乱切りにする。
- ② タマネギ・ニンジン・ニンニクはすりおろす。(みじん切りでもよい。)
- ③ ショウガはみじん切りにする。
ピーマンは飾り用に少し輪切りにしてとっておき、残りはみじん切りにする。
- ④ 鍋に分量の半分の油を熱しサトイモを加える。サトイモの表面が色づくくらいに炒めたら、一度取り出す。
- ⑤ その鍋に残りの油を入れ②を加えよく炒め、③を加えさらに炒めたら、(A)を入れ約5分煮る。
- ⑥ ④のサトイモを加え、汁がからむ程度まで煮込む。
器に盛り、ピーマンを飾る。



里芋のカレー煮

バナナの
キャベツ巻き



エネルギー: 214kcal
たんぱく質: 3.5g
脂質: 10.5g
カルシウム: 41mg
塩分: 1.5g

< 栄養士より一言 >

サトイモは秋から冬にかけておいしい時期を迎えます。糖質をエネルギーに代えたり、脂質を燃焼させたりするビタミンB群が多く含まれます。繊維も十分で便通をよくする働きがあります。また、縄文時代には日本へ渡来した最も古い野菜のひとつです。
お役立ちメモ: サトイモを素手で調理するとかゆくなることがありますが、これは手に塩や酢をつけて扱うと防ぐことができます。
選び方ポイント: 表面に湿り気があり、丸みがあり、濃い茶色で傷がないものを選びましょう。



まちの
元気印

今月のフレッシュマンは、阿蘇警察署内でお仕事をされている阿蘇地区交通安全協会の井彩乃さん(左)、同じく馬原綾乃さん(中)、阿蘇地区自家用自動車協会の江口瞳さんです。

さわやかフレッシュマン



- い あやの
井 彩乃さん…25歳 宮地 特技・ピアノ 趣味・ショッピング
- まはら あやの
馬原 綾乃さん…21歳 狩尾 趣味・買い物
- えぐち ひとみ
江口 瞳さん…24歳 内牧 特技・ピアノ 趣味・映画鑑賞、ショッピング

- Q 仕事の内容は?
免許更新等事務 (井・馬原)、車庫証明申請受付・自動車任意保険 (江口)
- Q 阿蘇市への要望は?
大型ショッピングセンターが欲しい (井)、遊ぶ所が欲しい (馬原)、交通の便をよくしてほしい (江口)
- Q 好きな言葉?
感謝 (井)、ポジティブ (馬原)、笑顔 (江口)
- Q 好きなタイプの男性
元気で優しい人 (井)、優しくて運動が得意の人 (馬原)、笑顔が可愛くて何事にモエ生懸命の人 (江口)

市の人口 29,217人 (男 13,762人 女 15,455人) 世帯数 11,002戸 H21.9.1現在

平成21年10月5日発行 発行 / 阿蘇市役所 編集 / 情報課 〒869-2695 熊本県阿蘇市一の宮町宮地504番地1
TEL 0967-22-3111 FAX 0967-22-4577 印刷 / つるばやし印刷