

アスパラガスと ニンジンの白和え

材 料 (4人分)

- アスパラガス 160g (8本程度)
- パプリカ (黄) 70g (1/2個程度)
- 豆腐 300g ●ニンジン 50g
- 砂糖 大さじ1と1/2 ●白みそ 大さじ1
- すりごま 大さじ1
- 塩 少々

作 り 方

- ①アスパラガスは下半分の皮を薄くむく。
- ②熱湯に塩を加え①をゆで、水気をきり3cm程度の斜め切りにする。
- ③ニンジンも細切りにしてさっとゆでる。パプリカは細切りにする。
- ④鍋に湯を沸かし豆腐を大きくちぎって入れ、沸騰したらざるにとり、さまして水気を切る。
- ⑤すり鉢に豆腐を入れ、つぶしてなめらかにしAを入れる。
- ⑥②③を⑤に入れて和え、器に盛る。



阿蘇はアスパラガスの生産面積が県内で一番広く、また気温が低いため、他の地域より遅く旬を迎えます。そのため、春を過ぎてもおいしいアスパラガスが手に入ります。湧水と減農薬などで、安心して美味しい阿蘇のアスパラガスを活かした一品です。

阿蘇一の宮保健センター ☎ 22-5088



たかひろ
田本 崇大さん (24歳) 住所：宮地
熊本県立阿蘇中央高校 勤務

趣味 ランニング 特技 サッカー

好きな言葉 何とかなる

好きな女性のタイプ 元気な人

阿蘇の好きなところ 自然が豊か、静かで過ごしやすい

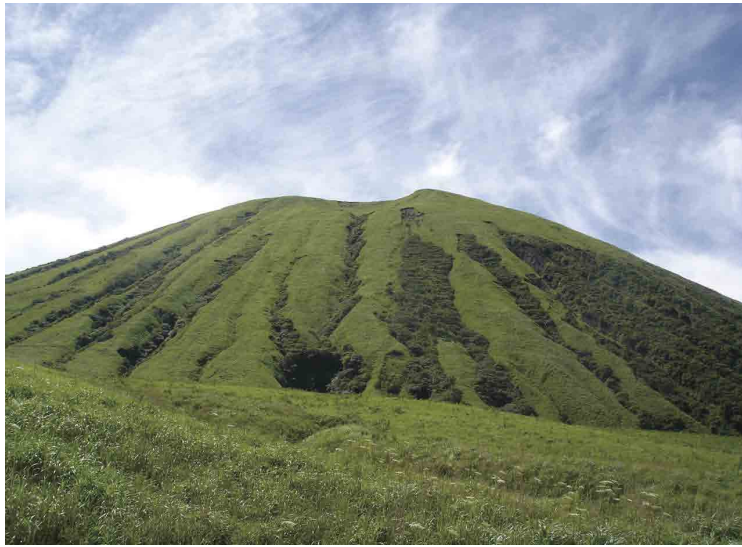
仕事の内容 日本史の授業、生徒指導、体育祭などの企画・運営、部活指導

仕事で日頃から心がけていること 言い訳をしない、生徒との接し方、自ら学ぶ姿勢

職場のPR 阿蘇中央高校の生徒は素直で元気があります。部活動がとても盛んです。5学科があり生徒の進路に合わせて幅広く選択できます。



美しい山のかたちをつくりだした新しい火山



若い放射状の侵食谷が見られる北西の斜面

阿蘇五岳の中では西側、涅槃像の膝あたりに位置する杵島岳は約3,500年前の噴火によりできた山です。若い火山であるため、侵食を受けていない、なだらかな山のかたちと噴火による地形を多く残していることが特徴です。たくさん火口や、噴火活動の跡を見ることができます。天気が良ければ頂上から阿蘇カルデラ北部を一望でき、山のかたちの違いから時間の経過をたどることもできます。



ふるのみいけ
古御池（東麓の火口）
※読み方には諸説あり。

阿蘇ジオパークは平成 26 年 9 月 23 日（日本時間）、世界ジオパークネットワークに加盟認定されました。本ページでは、阿蘇ジオパークの見どころ「ジオサイト」を毎月紹介していきます。

