

阿蘇高美術部が壁画に挑戦

～アートによる街づくり～

阿蘇神社参道に沿う仲町通りでブティックを営む工藤さんは、「阿蘇を訪れた人に、より仲町通り散策を楽しんでもらおう」と、阿蘇高校の美術部に壁画制作を依頼。地域の活性に役立ちたかったと美術部の5人は早速、壁画に詳しい顧問の小佐井先生の指導の下、製作に取り掛かり、この程完成。何を描くかの構想に1ヵ月をかけただけあり、阿蘇神社の祭事、うなりや火振り、雲海、湧水、五岳が盛り込まれ、道行く人の目を楽しませています。

なお、壁画による街づくり、次回は宮地駅とのこと。ぜひ、頑張って阿蘇を風物アートで明るく彩ってほしいものです。



そばの素の具のミネストローネ風

クッキング

～食生活改善推進員協議会～

【材料】 4人分

ベーコン	40 g	トマト(水煮)	3個
玉ねぎ	130 g	オリーブ油	大さじ3
そばの丸実	100 g	スープ 水	1ℓ
かぼちゃ	200 g	固形ブイヨン	3個
にんじん	70 g	ほうれん草	100 g
じゃがいも	70 g	パルメザンチーズ	50 g

【作り方】

=下ごしらえ=

- ・ベーコン8mm角、玉ねぎ2mm角、かぼちゃ1～1.5cm、ほうれん草3cm幅、にんじん3～4mm角、トマトは1.5cm角にそれぞれ切っておく
- ・じゃがいもは1～1.5cm角に切り、水にさらしアクを抜く
- ・そばの丸実は、米と同じように洗う
- ①鍋にオリーブ油を熱し、ベーコンを入れ焦がさないように炒める
- ②玉ねぎは水分をとばし甘みを引き出すように焦がさないようよく炒め、かぼちゃ・にんじんを加えしんなりするまで炒める
- ③そばの丸実、じゃがいも、トマト、ほうれん草を手早く混ぜ合わせる
- ④スープを注ぎ、煮立ったら弱火で30分程煮込む
- ⑤塩で味を調え、パルメザンチーズを食べる前に振りかける



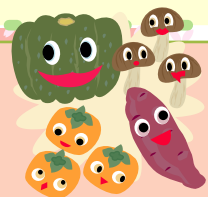
そばはたんぱく質が豊富で、アミノ酸もバランスよく含まれている栄養価の高い穀物です。“ルチン”というビタミンPの一種を含み、毛細血管を丈夫にする働きがあり、高血圧や脳卒中などの予防になります。ビタミンPは水に溶ける性質があるのでそばを食べた後にそば湯を飲むと、溶け出したビタミンPを摂ることができます。その他糖質の代謝にかかわるビタミンB1を含み、疲労回復にも有効です。さらに、食物繊維や消化のよいでんぷんを多く含み、胃腸を丈夫にする効果もあり、便秘や下痢にも効きます。

注) そばは強いアレルギー反応を起こしますので、そばアレルギーの人は嚴重に注意する必要があります。

(栄養士から)



孫と いっしょ



中西さんのお宅は専業農家で8人家族。今年も請負分もあわせて8haの田の稲刈りで大忙し。

収穫したばかりの新米を一番喜んで食べるのが次男の勇成君。まだ5歳だけど長男遼太郎君と毎日、内牧の岩下道場へ相撲の稽古に通う頑張り屋さんです。仕事も子守りもバリバリこなすおじいちゃん、おばあちゃんに似たのかもしれないね。

おじいちゃん中西國友さん、おばあちゃん美津代さん(山田)
お孫さん菜月ちゃん(10歳)、遼太郎くん(9歳)、勇成くん(5歳)、基くん(1歳)