



## 日本3大楼門 阿蘇神社の しめ縄づくり



一の宮大注連縄伝承会（小代勝久会長ほか20人）による、恒例の阿蘇神社の大しめ縄奉納が12月11日行われました。（今年で26年目）

奉納されたしめ縄の大きさは長さ7メートル、重さ120キログラムです。県内で最も優れた

技術を持つと言われる伝承会では、毎年、阿蘇神社ほか大宮神社など県内数ヶ所の神社にも奉納されています。しめ縄づくりは9月頃から外側の化粧飾りとなるもち米のわらの確保から始められ、その後一つ一つ手作業で編まれ、大・中・小、約350本が製作されます。



## \* 地産地消クッキング \*

～食生活改善推進員協議会～

\* 材料 \* (5人分)

【菜めし】

ごはん…5杯分 大根葉…100g しらす干し…25g  
(ごま油、薄口しょうゆ、酒、いりゴマ…各大きじ1)

【鶏肉と大根のコーラ煮】

|                  |              |
|------------------|--------------|
| 鶏手羽元……………10本     | 大根……………500g  |
| (A)コーラ……………500ml | にんにく……………1かけ |
| 濃口しょうゆ……………大さじ3  | しょうが……………適量  |
| 鷹のつめ……………1本      | 白ねぎ……………50g  |

\* 作り方 \*

【菜めし】

フライパンにごま油を熱し、ちりめんじゃこ、小口切りにした大根葉を炒め、しんなりしたら味付けし、いりゴマと一緒にご飯に混ぜる。

【鶏肉と大根のコーラ煮】

- ①大根は、皮をむき厚めの輪切りにし、面取りしておく。
- ②鍋に鶏肉、大根と(A)を入れ、落とし蓋をして時々アクをとりながら、全体に味がまわるようにして汁気がなくなるまで煮つめる。
- ③器に盛り、せん切りにして水にさらした白ねぎを飾る。

大根丸ごと1本!

## 菜めしと鶏肉と大根のコーラ煮



エネルギー: 510kcal  
たんぱく質: 22.3g  
脂質: 13.5g  
カルシウム: 130mg  
塩分: 2.3g

＜栄養士より一言＞

大根は別名「すずしろ」で、春の七草のひとつです。根はでんぷん分解酵素のアミラーゼを多く含んでいるので、胸やけ、胃酸過多、胃もたれ、二日酔いなどに効果があり、年末年始で暴飲暴食をされた方にはお勧めです。葉にもカロチンやビタミンC、カルシウムが豊富ですので捨てずに使いましょう。

お肉と相性のいい鷹のつめ(唐辛子)は、辛味成分のカプサイシンが毛細血管の血液循環をよくし、体を温める効果があります。また、体内脂肪を燃焼させてエネルギー消費を促進させることから、肥満予防にも効果があると注目されています。



香りの  
元気印

たかまさ  
山内 貴雅さん(24) 的石  
農業(酪農)

〔血液型〕 B型  
〔趣味〕 読書  
〔阿蘇の好きなところ〕  
住んでいる皆さんが優しく温かいことです。  
〔好きな女性のタイプ〕  
一緒にいて笑顔になれる人。  
〔好きな言葉〕 笑顔

さわやか

## フレッシュマン



- Q. 仕事の内容  
酪農をやっています。
- Q. 仕事で、日頃から心がけていること  
なんでも中途半端で終わらせないことです。

市の人口 29,431人 (男 13,843人 女 15,588人) 世帯数 10,944戸 H20.12.1現在

広報あそ 1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