



阿蘇に春きたる



日本一の大きさ誇る阿蘇の  
火まつり「火文字焼き」

▲阿蘇神社の田作り祭の神事の一つ「火振り」。農業神(年祢大神)が、姫神をめとる御前迎えの儀式(3月23日)

## \* 地産地消クッキング \*

～ 食生活改善推進員協議会 ～

- 【なみのまるごとグラタン】 \* 材 料 (5人分) \*
- ・生シイタケ……4枚(120g)
  - ・ジャガイモ……大2個(400g)
  - ・タマネギ……中1個(200g)
  - ・コゴミ……50g
  - ・ベーコン……4枚(50g)
  - ・ピザ用チーズ…60g
- ホワイ トソ ース
- ・バター……20g
  - ・小麦粉……大さじ2
  - ・牛乳……カップ2
  - ・塩コショウ…少々
  - ・油……適量



エネルギー：288kcal  
たんぱく質：10.1g  
脂 質：16.1g  
カルシウム：188mg  
塩 分：0.9g

### \* 作り方 \*

- ① シイタケは石突をとり薄く切る。ジャガイモは薄い半月切りにする。タマネギは半分にして薄切りにする。ベーコンは1cm幅に切る。
- ② コゴミは塩を入れた熱湯で茹で、サッと水にさらす。
- ③ フライパンに油を熱しベーコンを炒め、ジャガイモ、タマネギを加え炒め、最後にシイタケを加えて炒め、塩コショウ少々で調味する。
- ④ 薄くバターを塗った皿に③を入れ、ホワイトソースを上からかけ、コゴミをのせ、チーズをのせる。
- ⑤ 180℃に温めたオーブンで約20分焦げ目がつくまで焼く。

### 【簡単ホワイトソースの作り方】

バターと小麦粉を耐熱性のボールに入れ軽く混ぜ合わせ、ラップはかけずにレンジに2分かける。取り出して泡だて器でよく混ぜ、牛乳を加える。もう一度レンジに3分かける。クリーム状になったら塩コショウで味を調える。

### < 栄養士より一言 >

地元の野菜に少し食材をプラスして子どもも喜びそうなグラタンが出来ています。山菜の一種のコゴミは、葉先が巻いている若芽を食用とします。その形が、かがんだ(こごんだ)姿に見えることからこの名があるとも言われています。また、このグラタンには1人分80gのジャガイモが使用してあります。1日分の基準量に近い量になりますので、付け合せを考えられる時は、ポテトサラダではなく野菜のゴマあえや野菜サラダが向いています。



香りの  
元気印

ゆ か  
上島 由香さん (22) 永草  
J A 阿蘇一の宮中央支所

- 【血液型】 O型 【趣味】 ショッピング
- 【阿蘇の好きなおとこ】  
自然豊かで景色が綺麗なところ
- 【阿蘇市への要望】  
観光客や地元の人にも楽しめる施設がもっとあったらいいと思う。
- 【好きな男性のタイプ】  
思いやりがあり一緒にいて楽しい人。
- 【好きな言葉】  
人に優しく、自分に厳しく。

## さわやか フレッシュマン

Q. 仕事の内容  
貯金の窓口業務

Q. 仕事のやりがい、日頃から心がけていること  
笑顔で挨拶することと、お待たせしない対応を心がけています。

市の人口 29,073人 (男 13,712人 女 15,361人) 世帯数 11,007戸 H22.3.1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 印刷/(株)つるばやし印刷