



文化交流館は、内牧の県信用組合の前の路地「こめや通り」にあります。
開館 11時～16時。事務局は「茶房 銀星」 ☎ 32-5688

「阿蘇草千里の雛祭り」

内牧商店街の空き店舗を利用した、誰もが気軽に立ち寄れる場「内牧文化交流館」がこのほどオープンし、創作した雛人形が話題を呼んでいます。取り組んでいるのは、うちのまきけとち倶楽部の皆さんで、ユニークな発想で草千里や噴煙などが見事に演出されています。展示は4月11日まで。その後は、五月の端午にちなんで創作をするそうです。楽しみですね！



* 地産地消クッキング *

～食生活改善推進員協議会～

【ふきのとう味噌田楽】 * 材 料 (5人分) *

・ふきのとう……………50g	・砂糖……………大さじ1
・赤味噌……………大さじ3 (赤味噌がない場合好みの味噌で良い)	・豆腐……………500g
・みりん……………大さじ3	・油……………小さじ1
	・大根……………400g

* 作り方 *

- ① 大根は2～3cmの厚さに切り、皮をむき、茹でておく。
- ② 豆腐は1cm位の厚さに切り、薄く油をひいたフライパンで両面をこんがりきつね色に焼く。
- ③ ふきのとうは洗って、塩少々を加えた湯でさっと茹で冷水にとる。
- ④ 水気をきったふきのとうをみじん切りにする。
- ⑤ 鍋に味噌、みりん、砂糖を入れて火にかけて練り合わせる。
- ⑥ ふきのとうを加え混ぜ合わせる。
- ⑦ 大根や豆腐にのせる。

※食改の知恵袋:大根を透明に茹でるコツは、お米のとぎ汁を使うことです。とぎ汁が無い時はお米を少し入れて代用出来ます。

ふきのとう味噌田楽



【ふきのとう味噌】
エネルギー： 59kcal
たんぱく質： 1.7g
脂 質： 0.6g
カルシウム： 20mg
塩 分： 1.4g

【豆腐100g】
エネルギー： 72kcal

【大根100g】
エネルギー： 18kcal

＜栄養士より一言＞

春に芽吹く野菜の特徴として、他の野菜と比べ独特の苦味があることはご存知の方も多いと思いますが、体をつくる栄養素であるたんぱく質を多く含むことも特徴のひとつです。この『ふきのとう味噌』一食分には1.4gの塩分が含まれています。豆腐や大根につけて食べる方法が紹介してありますので、ご自分の体と相談しながら、食べ方を選ばれるといいでしょう。



まちの
元気印

のぶよし
田端 伸吉さん (23) 上東下原区
農業(米・イチゴ・グリーンアスパラガス・大豆)

- 〔血液型〕 A型
- 〔趣味〕 音楽鑑賞
- 〔阿蘇の好きなところ〕
自然が多く、水がおいしいところ
- 〔阿蘇市への要望〕
後継者が不足しているので、楽しく農業ができる環境を作って欲しい
- 〔好きな女性のタイプ〕 優しい人
- 〔好きな言葉〕 一生懸命

さわやか フレッシュマン



- Q. 仕事の内容
米、イチゴ、グリーンアスパラガス、大豆を作っています。4Hクラブ(青年農業者クラブ)で活動を頑張っています。
- Q. 仕事のやりがい、日頃から心がけていること
常に作物の状態を確認すること。

市の人口 29,096人 (男 13,724人 女 15,372人) 世帯数 11,014戸 H22.2.1現在

平成22年3月1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