



## 道に畳。お座敷商店街、大ウケ!

約200メートルの商店街の通りに畳を敷きお客様に開放し、畳の上でゆっくり花見を楽しんでもらおうという、大変ユニークな催しが門前町商店街で行われました。これは2010花の祭典開催を盛り上げようと、仲町通り繁栄会、商工会青年部、阿蘇人塾の皆さんが主催したもので今年で2回目。桜並木が美しい通りを歩行者天国(4月4日11時~16時)にし、218枚もの畳が敷かれた様子は、まるで時代絵巻のように優美。畳と桜と酒と肴、日本人の心をうまくつかんだ粋な催しに、観光客も地元の方々も大喜びでした。

## \* 地産地消クッキング \*

~ 食生活改善推進員協議会 ~

【重ねキャベツのやわらか蒸し】 \*材料(4~6人分)\*

- |                |                |
|----------------|----------------|
| ・キャベツ……………8枚   | ・しょうゆ……………小さじ2 |
| ・タマネギ……………200g | ・みりん……………小さじ1  |
| ・豚もも肉……………200g | ・水溶き片栗粉……………適量 |
| ・ショウガ……………1カケ  | ・小ネギ……………10g   |
| ・塩コショウ……………少々  | ・ミニトマト……………3個  |

\*作り方\*

- ① キャベツは1枚ずつはがし、芯の部分はそぎ取り、さっとゆがく。(レンジ用の袋に入れて電子レンジに3分かけても良い。)
- ② タマネギは薄切りにする。ショウガは皮をむきすりおろす。
- ③ 大きめの耐熱皿に①のキャベツを敷いて軽く塩コショウをし、タマネギ、豚肉をのせ、ショウガを散らす。その上にキャベツをのせて同じように繰り返し重ねていく。最後はキャベツで蓋をし、蒸気の上があった蒸し器で約15分蒸す。(ラップをかけて電子レンジに約20分かけても良い。)
- ④ 皿に出た野菜からの汁を鍋に移し煮立て、しょうゆ、みりんを加えて調味し、水溶き片栗粉を加えてとろみをつけてタレを作る。
- ⑤ ③を切り分け皿に盛り、④のタレをかけ、小口切りにした小ネギと輪切りにしたミニトマトを飾る。

【食改の知恵袋】春キャベツは水分が多く、蒸すとその水分が沢山でますので無駄にしないようにタレにしました。

## 重ねキャベツのやわらか蒸し



エネルギー：150kcal  
たんぱく質：12.6g  
脂 質：5.4g  
カルシウム：61mg  
塩 分：1.1g

### <栄養士より一言>

野菜の重ね蒸しには、塩分が含まれるベーコンや脂が多い豚バラ肉を使いがちですが、豚もも肉を使用することで、塩分や脂がカットできます。今回のやわらか蒸しの場合、豚バラ肉を使用した場合より、エネルギーが約100kcal、脂質が約10gカット出来ています。また、間にタマネギが挟んであります。このように野菜でカサを増すと、見た目よりカロリーは抑え目で出来ます。



たくみ  
馬原 拓海さん (19) 内牧4区  
NOK株式会社 熊本事業場

【血液型】O型 【趣味】ボウリング、ビリヤード  
【阿蘇の好きなどころ】雄大な自然と温泉の多さ  
【阿蘇市への要望】若い人が残って阿蘇で暮らしたくなるような街にしてほしい  
【好きな女性のタイプ】彼氏を立ててくれて、一歩後ろからついてきてくれる人  
【好きな言葉】重たい荷物も背負ってしまえば、両手が自由になるだろう。

## さわやかフレッシュマン

Q. 仕事の内容  
Oリング(ゴムパッキン)の製造

Q. 仕事のやりがい、日頃から心がけていること  
クレーンや岩働災害を出さないように「ルールを守る・確認をする・けがをしない」この3つを心がけています。

市の人口 28,931人 (男 13,641人 女 15,290人) 世帯数 11,000戸 H22.4.1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