

相撲の歴史、坂梨の誇りに…。故郷の力士の記念碑を建立



坂梨地区に縁のある江戸時代から現在までに活躍した相撲力士の名を刻んだ記念碑が、坂梨の通称：西の墓に建立され、その除幕式が3月3日あり、坂梨小学校の児童や地域の方々が参加しました。

記念碑は、坂梨が昔から相撲の盛んな地であり、多く力士を輩出したという歴史を、子どもたちに受け継いでもらいたいと、市文化財保護委員の中川竹久さんなどが

取り組み、阿蘇市人づくり地域づくり事業や坂梨みどりの基金等を活用し建立。併せて、この墓地で壊れていた江戸時代の力士の墓2箇所も修復されました。わんぱく相撲で全国大会に出場した児童の名前も刻まれた碑です。ぜひ、訪れてみてください。旧道沿いに案内板が出ています。

* 地産地消クッキング *

～食生活改善推進員協議会～



～春の香り～ ウドの豚肉巻きと 菜の花とプリプリあさりのごはん

【ウドの豚肉巻き】

材 料 (4人分)

・ウド……………2本(400g)	・酒……………大さじ2
・豚肉……………200g	・みりん……………大さじ2
・片栗粉……………大さじ2	・しょうゆ……………大さじ2
・油……………大さじ1	・砂糖……………大さじ1/2

【たれ】

・酒……………大さじ2
・みりん……………大さじ2
・しょうゆ……………大さじ2
・砂糖……………大さじ1/2



【ウドの豚肉巻き】

エネルギー：191kcal	たんぱく質：11.8g
脂 質：8.2g	カルシウム：1.4g
塩 分：1.4g	

＜栄養士より一言＞

肉は部位によって脂肪量が変わります。豚肉50g当たりの脂肪量は、もも5.1g、肩7.3g、ロース9.6g、ばら17.3gとなります。目安をつけるための豆知識として参考にさせていただきます。今回の豚肉巻きは、もも肉を使用した場合で栄養価を計算しています。

作 り 方

【ウドの豚肉巻きの作り方】

- ① ウドは洗って皮をむき、長さは豚肉の幅に合わせ、箸くらいの太さに切り、酢水にさらす。
- ② 豚肉を広げてウドを3～4本のせて巻き、片栗粉をまぶし、油をひいたフライパンで焼く。
- ③ 下にした面が焼けたら転がして面を変えながら焼き、たれの材料を加えて煮からめる。お好みで七味をかけてもよい。

【菜の花とプリプリあさりのごはんの作り方】(米2合の場合)

- ① 米は研いでおく。菜の花は色よく茹でて2cm程に切っておく。
- ② あさりのむき身は洗って酒100ccを沸騰させたもので2分程茹で、身をザルとり、汁と分けておく。
- ③ 釜に米、②のあさり茹でた汁、薄口しょうゆ大さじ1、塩小さじ1/2、だし昆布を入れ、2合の水加減に水を足して炊く。
- ④ ご飯が炊きあがったら①の菜の花、②のあさり混ぜ合わせ少し蒸らす。お好みでゴマをふる。

まの
元気印



さやか
藤原 清香さん (26) 黒川
阿蘇市商工会 勤務

〔血液型〕O型 〔趣味〕商工会ブログのネタ集め
〔阿蘇の好きなところ〕水が豊富で、清らかなところ
〔阿蘇市への要望〕地域で頑張っておられる経営者や、従業員の方々へ、施策の更なる充実をお願いします！
〔好きな男性のタイプ〕笑顔の優しい人
〔好きな言葉〕

If winter comes, can spring be far behind?
～明けない夜はない～

さわやか フレッシュマン



Q. 仕事の内容

企業の経営支援

Q. 仕事で、日頃から心がけていること

ご相談に来られたお客様に、気持ち良く帰っていただく様心がけています。

市の人口 28,809人 (男 13,587人 女 15,222人) 世帯数 11,067戸 H23.3.1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 TEL0967-22-3111 FAX0967-22-4577
編集/情報課広報情報係 TEL0967-22-3253 印刷/㈱つるばやし印刷