

これは見事！ 4メートルのシャクナゲ

花数1,000個の美しさ格別

西小園の長野至さん宅に、毎年咲き誇る、樹齢80年ほどのシャクナゲが今年もたくさんの花をつけ、見を訪れた人達の目を楽しませました。このシャクナゲは高さ4メートル、幅4メートルの大シャクナゲで、県内でも大変めずらしいといわれています。ここまで大きな木に育て、よりたくさんの花を咲かせるには、見頃が過ぎた直後に花を取ってしまうのが秘訣だそうで、大変な作業ですが、がんばって育てておられます。来年も楽しみですね。



地産地消クッキング

～食生活改善推進員協議会～

材料 (4人分)

グリーンアスパラ	2束	
牛ひき肉	150g	
長ねぎ	1/3本	
しょうが	1かけ	
ごま油	大さじ2杯	
鶏がらスープの素	少々	
登板醤	小さじ1杯	
A	みしょう油	小さじ2杯
	しょう糖	小さじ2杯
	砂	小さじ2杯
	酒	大さじ1杯

作り方

1. アスパラは根元のかたい皮をむき、乱切りにする。長ねぎとショウガはみじん切りにする。
2. 中華鍋にごま油1杯を熱し、アスパラを炒め、つやが出たら湯をひたひたに注いでスープの素を加え、しんなりするまで煮てざるにあげて水を切る。
3. 鍋をきれいにして残りの油を熱し豆板醤を入れていため香を出す。長ねぎは大きじ一杯分を取り分け、残りのねぎとショウガとひき肉を入れて炒める。ひき肉がポロポロになったらAを加え煮たったら、アスパラを戻してひと混ぜし、取り分けておいた長ねぎを散らす。

アスパラとひき肉の麻婆いため



＜栄養士の知っ得情報！コーナー＞

グリーンアスパラは高血圧症や貧血を防ぐ、
新健康野菜！

アスパラが食用になった当初は、クリーミーな風味と歯ざわりのよいホワイトが好まれていたようですが、現在では、グリーンの方が普及しています。阿蘇市でも数年前からグリーンアスパラの生産が盛んです。ビタミン、ミネラルが豊富で、造血作用のある葉酸が多いのが特徴で、貧血を防ぐ働きがあります。名前が示す通りアミノ酸の一種であるアスパラギン酸が多量に含まれ、疲労回復や滋養強壮に役立ちます。アスパラギン酸は芽の部分に集中しています。また、毛細血管を丈夫にするルチンが含まれているので、動脈硬化症や高血圧症の予防に有効です。葉もの野菜に比べて、調理してもビタミンの損失が少ないのも利点です。



孫といっしょ

阿蘇市には、3つ子ちゃんが3組います（内牧小学校6年生、宮地小学校4年生、内牧小学校1年生）。今月号では、その中で、今年小学校に入学した田上さんの3つ子ちゃんをご紹介します。

写真は4月11日、入学式。式には、おじいちゃん、おばあちゃんも出席されました。6年前、小さく生まれた3人を両親とともに懸命に育ててこられたお二人。式で元気に入場する3人の姿を見て、思わず涙がこみ上げたそうです。

おじいちゃん 田上悟さん
おばあちゃん 利子さん 〈内牧5区〉
お孫さん 健くん 凌くん 心幸ちゃん(6歳)