



阿蘇地方に古くから伝わる郷土料理を知る

## 阿蘇清峰高校が郷土料理実習会を開催

10月に3回、阿蘇地域に伝わる郷土料理を知り、伝統的な食文化を学ぶことや、阿蘇地域で生産された農作物を使い、地産地消の大切さを学ぶことを目的とした郷土料理講習会が阿蘇清峰高校の生徒を対象に実施されました。

今年度は阿蘇市生活研究グループの会(岩瀬葉津子会長、101人)の24人が講師として、料理指導を行い、生徒は講師の助言を受けながら熱心に郷土料理を作りました。生徒から「初めて食べた料理もあり、郷土料理を知れた。」「時間があれば家族に作ってあげたい。」「地産地消は大切だと思った。」などといった言葉も聞け、郷土料理に対する再発見ができたようです。

## \* 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)

ご汁の素	50g
水	3カップ
牛乳	1.5カップ
ベーコン	60g
たまねぎ	1個
人参	60g
アスパラ	100g
コンソメ	2個
トマト	中2個
オリーブ油	少々

# 洋風ご汁



< 栄養士より一言 >

大豆は豆類の中でもたんぱく質の含有量が最も多く、脂質に富むことから畑の牛肉と呼ばれています。豆腐や納豆等加工食品も多く、利用率の高い食べ物です。大豆に含まれるたんぱく質は血管にコレステロールがたまらない上、血管をしなやかにして弾性力を高める働きがあります。リノール酸とビタミンEが血管の大掃除の役目を果たし生活習慣病予防に高い効果を示します。ふんだんに含まれるビタミンB群は疲労回復に効果があり、新陳代謝を活発にするため美肌効果も抜群です。カルシウムも多く骨・歯を丈夫にし、ストレスによるイライラを鎮める等現代人には欠かせない食べ物といえます。ただし大豆はアレルギーの抗原になっている場合があるので、アレルギー体質やアトピー性皮膚炎の人は十分な注意が必要です。

\* 作り方 \*

ご汁の素を水で戻す。  
ベーコンは細切り、たまねぎは薄切り、人参はいちょう切り、アスパラは斜め切りにしさっと茹でておく。トマトは湯せんにかけ、皮を向いた後、乱切りにする。  
ベーコンを炒め、次にたまねぎ・人参を炒める。  
火が通ったら水に戻したご汁の素とトマト、コンソメを入れる。(このとき強火で炊くとふきこぼれるので注意)  
最後にアスパラと牛乳をいれ、塩・こしょうで味を整える。



## 孫といっしょ

今月は、歯科医院を営む息子さんと娘さん二人が、すぐ近所に世帯を持ち、いつもたくさんのお孫さんたちに囲まれ幸せいっぱい園田さんをご紹介します。先日もお孫さんの運動会を楽しませ思い出も盛りだくさん。これからも子守りに大忙しのご夫婦です。

- |        |                    |          |
|--------|--------------------|----------|
| おじいちゃん | 園田 徳昭さん            |          |
| おばあちゃん | 敏子さん               | < 内牧2区 > |
| お孫さん   | 園田 彩乃ちゃん6歳、健登くん3歳、 |          |
|        | 恭子ちゃん1歳            | < 宇土 >   |
|        | 富永 大靖くん7歳、果杏ちゃん5歳、 |          |
|        | 祐靖くん3歳             | < 内牧2区 > |
|        | 前田 紗矢佳ちゃん2歳        | < 折戸 >   |