

波野産キャベツの出荷が本格化



波野は「夏秋キャベツ」の産地で、平成18年の出荷量は西日本一を誇っています。昼と夜との温度差が大きく、栽培に適しているため、昭和41年に国から野菜の産地指定を受け、



波野産キャベツのブランド化を目指し、出荷量を伸ばしてきました。

JA阿蘇波野支所野菜集荷場では、今年4,000トンの出荷量を目標として、12月上旬まで九州一円に出荷を行う予定です。

市民の皆さんもぜひ、波野のキャベツをご賞味ください。

* 地産地消クッキング *

* 材 料 * (4人分)

なす	200g	
かぼちゃ	200g	
ピーマン	1個	
赤ピーマン	1個	
オクラ	8本	
にがうり	100g	
漬け込 みだれ	酢	1/2カップ
	しょうゆ	1/2カップ
	砂糖	小さじ4杯
	からし	小さじ2杯

* 作り方 *

- ①なすはへたを取り皮を少しむいて大きめに切る。かぼちゃは大きめの薄切りに、ピーマンは種を取ってくし切りに、にがうりは種をくりぬいて輪切りにする。オクラはへたと先を切って中に切り込みを入れておく。
- ②野菜を180℃の油で素揚げにして、よく火を通す。
- ③たれを合わせておき、揚げた野菜を熱いうちに入れ10分程漬け込み、味をしみ込ませて盛り付ける。冷蔵庫で冷やして食べると更においしい一品になります。

夏やさい和風簡単マリネ



エネルギー：157kcal
たんぱく質：2.5g
脂 質：10.3mg
塩 分：1.4g

< 栄養士より一言 >

オクラのぬめりは食物繊維の一種で、整腸作用やコレステロールを減らす働きがあります。ぬめりの成分ペクチンには、血糖値の急上昇を抑える働きもあり、糖尿病予防にも一役かっています。

そのほかにも、カルシウム、鉄、カロチン、ビタミンCを含んでいて、栄養価も高く、夏バテ解消の強い見方です。



まわりの
元気印

中島 沙矢夏さん(21) 北黒川
アゼリア21 勤務

(血液型)A型
[趣味]ドライブ
[阿蘇の好きな場所]
阿蘇山から見る阿蘇谷
[阿蘇市への要望]
子どもからお年寄りまでみんなが
安心して暮らせる町づくりの実現
[好きな男性のタイプ]筋肉質な人
[好きな言葉]一期一会

さわやか

フレッシュマン



- Q. 仕事の内容
フロントで接客業務をしています。
- Q. 仕事のやりがい、日頃から心がけていること
元気な声で挨拶し、笑顔を絶やさず接客することを心がけています。

市の人口 29,723人 (男13,994人 女15,729人) 世帯数 10,821戸 H19.7.1現在

広報あそ 8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/南イケア印刷