

ゆかた美人が勢ぞろい!



写真は、阿蘇火の山まつり・ゆかたコンテスト（商工会青年部主催）の出場者の皆さんです。3回目になる今回も、個性が輝く素敵なゆかた姿の女性たちが、夏まつりを一層盛り上げてくれました！
なお、優勝は福田京花さん（宮地） 右から2番目 でした。

* 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)

甘酒こうじ(市販)・50～60g ベーキングパウダー… 小さじ1
ごはん……………茶碗1/2杯 あんこ…………… 10個分
水……………ごはんと同量 ちまき笹…………… 10枚
小麦粉……………200g

作り方

甘酒こうじ、ごはん、水を混ぜ合わせ常温で3日間ねかせて発酵させる。(ブクブク泡が出てきたら発酵した合図) 粒粒が残っているときは網です。

小麦粉にベーキングパウダーと を入れて混ぜ合わせ、よくこねる。

10～15分おいて発酵させたら、再びこねる。

10等分しあんこを入れて丸め、笹の上に載せ15分ほど置く。

蒸気の上がった蒸し器に間隔をあけて入れ、10～15分蒸して出来上がり。

昔懐かしい
甘酒まんじゅう



エネルギー: 119 kcal
たんぱく質: 4.0g
脂 質: 0.5g
カルシウム: 9mg
塩 分: 0.3g

<栄養士より一言>

甘酒は日本の代表的な発酵食品でノンアルコールのため子どもから安心して飲むことができます。ビタミンB群や消化酵素が豊富に含まれており、疲労回復、便秘予防や美肌効果にも期待できると最近見直されています。

甘酒といえば冬というイメージですが、夏の暑さで疲れた身体を癒す食品としてもいいようです。



うちの
元気印

はるひこ
大友 治彦 さん (29) 三久保
合資会社 古屋産業 阿蘇神社前給油所 勤務

〔血液型〕 A型
〔趣味〕 ドライブ
〔特技〕 スノーボード
〔阿蘇の好きな場所〕
田子山展望所
〔阿蘇市への要望〕
若者が働ける企業誘致に力を入れて
もらいたい
〔好きな女性のタイプ〕
思いやりがある人
〔好きな言葉〕 ハイオク満タン!

さわやか
フレッシュマン



Q. 仕事の内容

給油業務・配達業務・車のメンテナンス

Q. 仕事のやりがい、日頃から心がけていること

お客様に信頼されるサービスと
親切・丁寧な対応を心がけています

市の人口 29,470人 (男 13,871人 女 15,599人) 世帯数 10,944戸 H20.8.1現在

広報あそ 9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(直通)
印刷/つるばやし印刷 TEL0967-22-6322