

先月は、跡ヶ瀬ショウブ園が見頃で、鮮やかなショウブが咲き誇り、訪れた人の目を楽しませました。



今月はアジサイが見頃です



阿蘇いこいの村では7月中旬まで6千株のアジサイが楽しめます。



* 地産地消クッキング *

～ 食生活改善推進員協議会 ～

【はちくと新じゃがのひこずり】 * 材 料 (5人分) *

- ・ハチク……………300g
- ・砂糖……………25g
- ・新ジャガ……………500g
- ・味噌……………60g
- ・豚肉……………100g
- ・みりん……………大さじ1/2
- ・油……………大さじ1弱
- ・サンショウの葉……………少々

* 作り方 *

- ① ハチク(下茹でしたもの)は好みの大きさに切る。
※タケノコの下茹で方法は広報あそ5月号に記載しています。
- ② 新ジャガは洗って皮を剥く。
※新ジャガは手で簡単に皮を剥くことが出来ます。
- ③ フライパンに油を熱し、豚肉を炒める。ジャガイモを加え、全体に油がまわったら、ハチクを加え炒め合わせる。
- ④ 砂糖、みりん、水で溶いた味噌を加え、具にかぶるくらいの水を足し、落とし蓋をしてジャガイモが軟らかくなるまで煮る。
- ⑤ 煮詰まってきたら、木べらなどで転がして味噌を絡める。
- ⑥ 器に盛り、サンショウの葉を飾る。

【食改の知恵袋】

タケノコの苦味やえぐみは採った瞬間から増えていくので、採った日に茹でましょう。



はちくと新じゃがのひこずり



エネルギー: 231kcal
たんぱく質: 8.0g
脂 質: 9.3g
カルシウム: 26mg
塩 分: 1.5g

＜栄養士より一言＞

ハチク(淡竹)と新ジャガが旬を迎えるこの時期にだけ食べられる一品です。時期のものは、ついついたくさん食べたくなりますが、一度にたくさん食べると、他のものが食べられなくなったり食べ過ぎたりして栄養が偏ります。栄養の偏りは体の中が気づかないうちに傷つく原因となります。体は食べたもので出来ています。おいしい一品を体に優しい量で食べられたら良いですね。

まじの
元気印



田中 圭さん (25) 西小園
阿蘇いこいの村 勤務

- 【血液型】O型 【趣味】バスケットボール
【阿蘇の好きなところ】
バイクに乗ったとき、風が気持ちいいところ
【阿蘇市への要望】
県外の方が「阿蘇に来て良かった」
「また来たい」と思ってもらえる街づくり
【好きな女性のタイプ】
笑うとえくぼのできる女性
【好きな言葉】ありがとう

さわやか
フレッシュマン



- Q. 仕事の内容
レストランでの接客、宴会場・会議場の設営
- Q. 仕事のやりがい、日頃から心がけていること
お客さまだけでなく、全ての人に笑顔で接客する

市の人口 28,957人 (男 13,665人 女 15,292人) 世帯数 11,041戸 H22.6.1現在

広報あそ7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/(株)つるばやし印刷