

子どもたちが名演技を披露!

阿蘇市子ども芸術祭

芸術活動の振興と郷土芸能の伝承を図る発表会として「第5回阿蘇市子ども芸術祭」が11月6日、阿蘇体育館で開催されました。

今年は小・中学校や幼稚園など20団体、約660名が参加し、合唱や郷土芸能などを披露し、会場を沸かせました。



◀ 宮地小学校牛舞クラブ
「阿蘇の牛舞」

▶ 碧水小学校音楽部器楽合奏
「クラシックメドレー」



▶ 波野中学校神楽クラブ
神楽「八雲払」

* 地産地消クッキング *

～ 食生活改善推進員協議会 ～



【大根と丸干しいわしの南蛮漬け】 * 材 料 (4人分) *

- | | |
|-------------------------|------------------|
| ・丸干しいわし(1匹約20~30g) … 8匹 | A 南蛮酢 |
| ・薄力粉 ……………… 大さじ3 | ・酢 ……………… 1カップ |
| ・タマネギ ……………… 200g | ・濃口しょうゆ …… 大さじ1 |
| ・ニンジン ……………… 40g | ・みりん ……………… 大さじ1 |
| ・ダイコン ……………… 200g | ・砂糖 ……………… 大さじ1 |
| ・塩 ……………… ひとつまみ | ・唐辛子 |
| ・揚げ油 ……………… 適量 | ・ゆず |

* 作り方 *

- 丸干しいわしは水洗いしたら、ペーパーなどで水気を拭いておく。
- タマネギは薄切りにする。ニンジンは千切りに、ダイコンは短冊切りにする。ニンジンとダイコンは塩を溶いた水に漬け10分程したら取り出し、水気を固く絞る。
- いわしに薄力粉を薄くまぶし、180℃の油で揚げる。
- Aの材料を鍋に合わせ砂糖が溶けるまで火にかけ南蛮酢を作る。好みに唐辛子を加える。
- 深めの皿またはバットに、揚げたいわしと野菜を入れ、南蛮酢に漬ける。

食改の知恵袋：ダイコンとニンジンで紅白、いわしはお頭付きですので、おめでたい正月料理の一品としても使えます。

大根と丸干しいわしの南蛮漬け



エネルギー：222kcal
たんぱく質：21.2g
脂 質：6.5g
カルシウム：304mg
塩 分：3.0g

< 栄養士より一言 >

日本人の食事摂取基準による塩分目標量は、男性9g未満、女性7.5g未満(※年齢や体の状態で異なる)です。丸干しいわし自体に塩分が含まれており1匹30gあたり1.1gの塩分です。南蛮酢に唐辛子の辛味やゆずの香りで味にアクセントをつけ、しょうゆの量を減らすことや、野菜を塩もみしないなどの工夫でおいしく減塩できます。

まじの
元気印



野尻 アキエさん (20) 山崎
阿蘇火山博物館 勤務

- 【血液型】 AB型 【趣味】 音楽鑑賞
【阿蘇の好きなところ】
景色がきれいなところ
【阿蘇市への要望】
世界ジオパークに認定されるように取り組んでほしい。また、海外へ阿蘇のPRをしてほしい。
【好きな男性のタイプ】
やさしくて楽しい人
【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

入場券の販売や館内案内。他に道路情報や阿蘇のインフォメーション。

Q. 仕事で、日頃から心がけていること

明るく笑顔で接客をすることを心がけています。

市の人口 28,885人 (男 13,615人 女 15,270人) 世帯数 11,073戸 H22.11.1現在

広報あそ12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 TEL0967-22-3111 FAX0967-22-4577
編集/情報課広報情報係 TEL0967-22-3253 印刷/糊つるばやし印刷