

# 五穀豊穣に感謝 流鏝馬奉納

国の重要無形民俗文化財『阿蘇の農耕祭事』 田実祭

五穀豊穣を感謝するまつりで、国の重要無形民俗文化財『阿蘇の農耕祭事』の一つである田実祭が9月25日、阿蘇神社で行われました。

流鏝馬の奉納では、阿蘇清峰高校馬術部OBでつくる射手会11人が、140メートルの横参道を次々に疾走。3つの的をめがけて豪快に矢を放つ姿に、沿道の見物客からは大きな拍手と歓声が沸き起こりました。

また、最後には幸矢の授与があり、射手から参道に投げられる『幸せの矢』を求めて、大変盛り上がりしました。



幸矢の授与の様子



## 地産地消 クッキング

～食生活改善推進委員協議会～



### かぼちゃとじゃが芋サラダのピーマン詰

#### 作り方

- ① カボチャは種を取り除き、皮をむき、適当な大きさに切る。ジャガイモは皮をむき、適当な大きさに切る。
- ② 蒸気があがった蒸し器で①のカボチャとジャガイモを一緒に蒸す(約20分)。竹串がスツとおったら、ボールなどにとり、熱いうちにつぶす。
- ③ ピーマンは1cm位の切れ目を入れてレンジで約3分加熱する。  
※切れ目はピーマンをレンジにかけた時の破裂防止になります。加熱後冷目で冷やし、縦半分に切り、ヘタと種を取り除く。
- ④ キュウリは皮をむいて、縦半分に切り薄切にし、塩でやさしくもむ。
- ⑤ ②の粗熱がとれたら、水気を絞ったキュウリを加え、マヨネーズで和え、ピーマンに詰める。

#### 材料 (5人分)

- ・カボチャ……………400g
- ・ジャガイモ……………250g
- ・ピーマン……………5～10個
- ・キュウリ……………300g
- ・塩……………少々
- ・マヨネーズ……………大さじ5



エネルギー：217kcal    カルシウム：42mg  
タンパク質：3.9g    塩分：1.5g  
脂質：9.3g

#### ＜栄養士より一言＞

マヨネーズ(市販)の油量の目安をつける場合、使用量の約75%が目安となります。例えば、大さじ1杯(12g)のマヨネーズを使った場合、12g×0.75(75%)=9gが油の量です。



まちな  
元気印

えりか

小野 恵里香 さん (25) 小里  
阿蘇市子育て支援センター 勤務

〔血液型〕 B型  
〔趣味〕 写真、お菓子作り  
〔阿蘇の好きなおとこ〕  
山・星・水 …… 自然豊かなところ  
〔阿蘇市への要望〕 活気あふれる街づくり  
〔好きな男性のタイプ〕  
芯のある人、一緒にいて楽しい人  
〔好きな言葉〕 simple is best

## さわやか フレッシュマン



- Q. 仕事の内容  
子育てのお手伝いをしています。
- Q. 仕事で、日頃から心がけていること  
明るく元気な笑顔

市の人口 28,662人 (男13,514人 女15,148人) 世帯数 11,101戸 H23.9.1

広報あそ10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/(株)つるばやし印刷