



あぴかへの沿道を 桜の名所に

阿蘇ライオンズクラブ(森勇三会長ほか42名)のメンバーが、結成35周年を記念して、1月23日、農村公園「あぴか」から国道212号へ続く市道沿いに、桜の木15本を植樹しました。

当日は朝から雪が降る寒い日でしたが、メンバーは懸命に作業をされました。

阿蘇五岳の眺めも素晴らしい場所ですので、桜の時期にはぜひ、散歩されてみてはいかがですか？

かぶを丸ごとつかって クッキング

～食生活改善推進員協議会～

《かぶの葉と桜えびの炒め煮》5人分

かぶの葉	240g	①かぶの葉は沸騰湯に入れ、サッと茹でて水とり、3cmの長さに切る。
桜えび	20g	②油揚げは熱湯をかけ、短冊切りにする。生姜はみじん切りにする。
油揚げ	20g	③鍋に油を熱し、生姜を炒め、香りが出たら、かぶの葉、油揚げを入れて炒め、桜えび、砂糖、酒、しょうゆを加え混ぜながら、汁気がなくなるまで煮る。
生姜	少々	
サラダ油	大さじ1強	
砂糖	小さじ1	
(酒	小さじ2	
しょうゆ	大さじ1	

《あつたか根菜スープ》5人分

かぶ	小3個	①皮をむいたかぶと玉ねぎはくし型に切り、人参、れんこん、セロリは乱切りにする。
玉ねぎ	1個	②鍋にスープの材料を合わせて中火で煮立て、①を加え、再度煮立ったらアスクをとって、弱火にして火が通るまで煮込み、バター、塩・こしょうで味を調える。
人参	1/2個	
れんこん	大1/2節	
セロリ	1/2本	
コンソメ	1.5個	
水	5カップ	
ローリエ	1枚	
バター	大さじ1	
塩・こしょう	少々	

炒
桜
か
め
え
ぶ
の
の
葉
と
び
び
の
葉
と



かぶの成分は大根によく似ており、根はビタミンCを多く含むほか、でんぷんを消化するアミラーゼという胸やけや食べ過ぎの不快感をとり、整腸効果のある酵素を含んでいます。その他、胃腸を温め、冷えが原因の腹痛をやわらげる効果があるので、火を通して食べることで身体の中から温めてくれます。

かぶの葉は、春の七草では“スズナ”で有名ですが、栄養面でとても優れており、カロチン、ビタミンC、鉄、カルシウム、カリウム、食物繊維などを含んでおり、貧血、がん予防などの効果が得られるので、葉も残さず食べたいものです。

(栄養士から)



孫といっしょ



今月は、やしゃ孫3人といっしょに暮らしている大変幸せな園田シズトさん(90歳)をご紹介します。園田さんのお宅は5世代が同居する大家族。家族皆さんでシズトさんを支える思いやりと子どもを育てる明るい環境をつくっています。

暖かくなったら、恒例の家族キャンプに行かれると予定とか。キャンプの主役は、シズトさんのデイサービス送迎を手伝う優しい最一郎君に決まり！

ひいひいおばあちゃん園田シズトさん、ひいおばあちゃん恵子さん
おじいちゃん哲博さん、おばあちゃん和子さん (西湯浦)
お孫さん最一郎くん(5歳)、彩乃ちゃん(2歳)、章乃ちゃん(1歳)