

節分の豆まきで鬼に扮して

保育園でパフォーマンス



内牧商店街の地域おこしグループT o m a っ とベリーな街実行委員会（吉澤寿康会長ほか）は、節分の風物詩「豆まき」を楽しく体験してもらおうと、鬼に扮して、近くの保育園6ヶ所を回りました。メンバー5人が太鼓を打ち鳴らし入ってくると、園児らは豆を投げつけるどころか逃げ回る始末。先生の励ましを受けようやく鬼退治ができました。なお、現在、T o m a っ とベリーな街実行委員会は“苺”のキャンペーンを実施中です。鬼になりきる楽しい人たちが店頭でお待ちしています！

* 地産地消クッキング *

～食生活改善推進員協議会～



* 材 料 * (5人分)

ほうれん草 300g
人参 1/2本
かに棒 2本
味噌 50g

(カッテージチーズ)

牛乳 500ml
酢 大さじ2杯

寒
ち
ぢ
み
ほ
う
れ
ん
草

カ
ッ
テ
ー
ジ
チ
ー
ズ
味
噌
和
え



* 作り方 *

- ①ほうれん草はサッと茹でて、水にとり3センチの長さに切る。
- ②人参は千切りに切って茹でる。
- ③かに棒は3センチに切り、裂いておく。
- ④牛乳は80℃くらいに温め、酢をいれかき混ぜる。分離したらガーゼでこしてカッテージチーズを作る。
- ⑤カッテージチーズに味噌50gを混ぜ、ほうれん草、人参、かに棒をあえて出上がり。

<栄養士より一言>

ちりちりに縮れた葉が特徴のちぢみほうれん草は、冬の寒にさらす(寒じめ栽培)という方法で育てられています。普通のほうれん草より葉肉は厚く、茎や根の部分も太くて色も濃くなります。苦味も少なく、糖度は普通のほうれん草の約2倍で、みかんやイチゴと同じ糖度です。ほうれん草は、カロチンを大量に含む緑黄色野菜の代表的な存在ですが、ちぢみほうれん草は各種ビタミンの他、鉄やカルシウム、カリウムなどのミネラルも多く含んでいるなど、栄養がとても豊富な野菜です。とてもデリケートなほうれん草ですから、サッと短時間で茹でる事がポイントです。ちぢみほうれん草は阿蘇市でも栽培されています。



孫といっしょ

「お孫さんたちが汽車に乗るのが大好きで、子守りがてら4人でよく汽車に乗ります」という白石さん。コンビニエンスストアを営んでいて、忙しい毎日ですが、家族仲良く頑張っています。「もうすぐ3人目の孫が産まれます」と大変嬉しそうなお二人でした。

《古神1区》

おじいちゃん
おばあちゃん
お孫さん

白石 勇さん
弘子さん
ふみや 迪也くん(4歳)
ほのか 帆乃加ちゃん(2歳)

