

## 明治の頃から続く「浄土寺牧遠足」



立派に完成した水飲み場

浄土寺牧遠足は、坂梨の小学校・保育園・地区が合同で行う明治時代から続く伝統行事です。今年も一の宮町商工会青年部「マモルンダー」をゲストに皆んなで弁当を囲みました。自然美と眺望の良さを誇る浄土寺牧は、毎月、坂梨小学校同窓会（斉藤末光さん他297軒）が管理整備しています。このほど、念願の「水飲み場」が同窓会の協力で完成しました。市民の皆さんも遊びに行った際には美味しい坂梨の水を飲んでみてください。

## \* 地産地消クッキング \*

### \* 材料 \* (4人分)

すし飯	
米	2カップ
あわせ酢	1/2カップ
酢	大さじ3
砂糖	小さじ1
塩	ひとつかけ
しょうが	100g
たけのこ(ゆでたもの)	80g
ワラビ(あく抜きしたもの)	80g
こごみ(ゆでたもの)	小2枚
油揚げ	2本
かに棒	1枚
ししとう	2コ
さんしょうの葉	少し
煮汁	1と1/2カップ
だし	大さじ1
砂糖	...
酒・みりん・薄口しょうゆ	各 大さじ2

### < 栄養士より一言 >

たけのこは、春を告げる味として代表的な食べ物です。ビタミンC・B<sub>2</sub>・カリウム・食物繊維を含み、高血圧、便秘、大腸がん予防に効果があります。

生たけのこには特有のえぐみ(シュウ酸)があるので、ぬかや唐辛子を入れてすぐに茹でてしっかりあく抜きしましょう。皮には、防腐効果があるのでおにぎりを包むのに適しています。

## 春のにおりの山菜すし



エネルギー : 403kcal  
たんぱく質 : 19.2g  
脂質 : 7.0g  
塩分 : 3.5g

### \* 作り方 \*

- 米をとき、水カップ3強に浸して30分以上おく。
- あわせ酢を小なべにいれて温め、砂糖、塩を煮溶かす。火を止め、細千切りにしたしょうがを混ぜて香りを出す。
- ご飯にあわせ酢を回しかけて木しゃもじでさっくり混ぜずし飯を作り、人肌くらいの温かさを保つようにふきんをかけておく。
- たけのこ、ワラビ、こごみ、油揚げは食べやすい大きさ切り、煮汁Aで煮ておく。
- かに棒は2~3cmに切ってほくしておく。錦糸卵をつくる。
- のすし飯に を混ぜ、 を散らし、最後にさんしょうの葉をかざる。
- \* 「こごみ」は草蘇鉄の若芽です。代わりにゼンマイを使ってもいいです。



## さわやか フレッシュマン



まこと  
井野 誠さん(26) 古城2区  
ヤマト運輸(一の宮宅急便センター) 勤務

お気に入りスポット：大観峰  
好きな女性のタイプ：  
優しい雰囲気の人  
趣味：スポーツ観戦  
好きな言葉：強くなくては生きていけない、優しくなくては生きていく資格がない

- Q. 仕事の内容  
セールスドライバーとして集配をしています。
- Q. 仕事のやりがい、日頃から心がけていること  
地域に密着した仕事なので、配達時に地域の方々との触れ合い、喜ばれた時にやりがいを感ずります。

市の人口 29,756人 (男14,003人 女15,753人) 世帯数 10,798戸 H19.4.6現在

広報あそ 5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(直通)  
印刷/㈱イケダ印刷 TEL0967-32-3697