



▲12月23日夜、ふれあい水辺公園で行われたバルーンイリュージョン

12月23日、農村公園あびか周辺で行われた競技飛行▶

色鮮やかな熱気球の競演!

阿蘇クリスマス・バルーンフェスティバル2007

詳しくは、12ページに掲載しています。



* 地産地消クッキング *

* 材 料 * (5人分)

- 冷ご飯……………茶碗軽く4杯分
- 里芋(乱切りしてぬめりをとる)…中5個
- 人参(いちょう切り)…小1/3本
- ④ 大根(いちょう切り)…150g
- ヤーコン(乱切りしてあく抜き)…150g
- 生しいたけ(薄切り)…4枚
- せり(2~3cm長さ)…1束
- かしわ(一口大)…1枚
- 酒……………大さじ2杯
- 薄口しょうゆ……………大さじ3杯
- だし汁……………5カップ

* 作り方 *

- ①下ごしらえ後、④をだし汁で煮る。
- ②煮立ったらかしわを入れ、さらに煮る。かしわに火が通ったらあくをとり、酒と薄口しょうゆで調味する。(味はお好みで結構です。)
- ③冷ご飯は水で洗い、②に入れて炊いていく。
- ④最後にセリを加えて出来上がり。



根菜ぞうすい



エネルギー : 278kcal
たんぱく質 : 13.1g
脂 質 : 1.0g
カルシウム : 22mg
塩 分 : 1.6g

< 栄養士より一言 >

最近、阿蘇でもよく目にするようになった“ヤーコン”ですが、もとは南米アンデス高地原産のキク科の根菜です。

ヤーコンは、整腸作用で便秘解消、血液中のコレステロールや血糖値、血圧等の改善を促進するといわれるフラクトオリゴ糖を多く含んでおり、健康野菜として最近注目されています。

また、赤ワインと同様に豊富なポリフェノール(これがあくです)も含まれており、血液をサラサラにし動脈硬化を予防するとも言われています。



まわりの
元気印

ひろ ゆき
岩松 弘之さん(20) 枳
阿蘇カドリー・ドミニオン 勤務

〔血液型〕A型
〔特技〕ギター
〔趣味〕音楽鑑賞
〔阿蘇の好きなところ〕
夜空の星が綺麗に見えるところ
〔阿蘇市への要望〕
近所にスーパーマーケットを作って欲しいです。
〔好きな女性のタイプ〕
優しくて穏やかな人
〔好きな言葉〕七転八起

さわやか

フレッシュマン



- Q. 仕事の内容
ふれあい動物村内でヤギ、ラマ、シカなどの飼育をしています。
- Q. 仕事のやりがい、日頃から心がけていること
お客様に笑顔で楽しんでもらえるような接客をすることを心がけています。

市の人口 29,683人 (男13,956人 女15,727人) 世帯数 10,863戸 H19.12.1現在

広報あそ 1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 印刷/南イケダ印刷 編集/情報課広報情報係 TEL0967-22-3253