

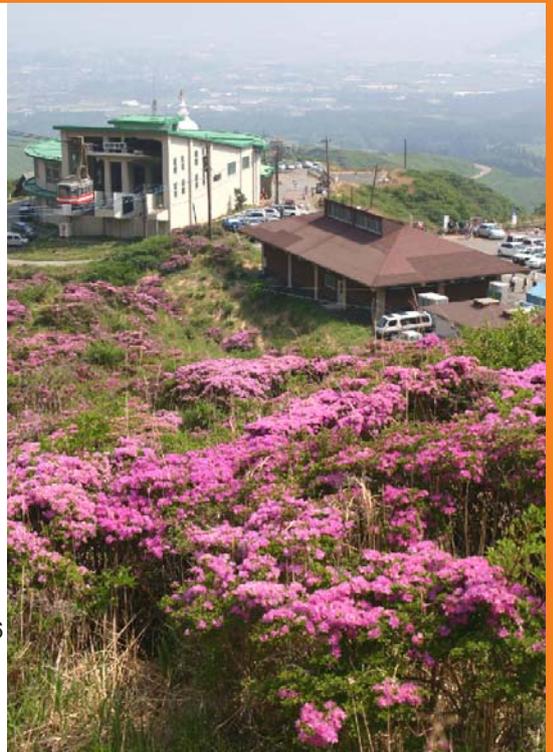
# 阿蘇の花の祭典 観光客で賑わう

4月26日「阿蘇の花の祭典」が開幕し、仙酔峡・阿蘇山上のミヤマキリシマ、波野のスズラン、はな阿蘇美のバラが満開となり、県内外から多くの観光客で賑わいました。

5月18日すずらん祭り（横堀岩戸神楽） 後ろの山がすずらん自生地



仙酔峡のミヤマキリシマ（5月16日の様子）



## \* 地産地消クッキング \*

\*材 料\*（4人分）

じゃが芋 .....	中 4個	鶏ひき肉 .....	100g
玉ねぎ .....	1/2個	人参 .....	50g
キャベツの葉 .....	8枚	かんぴょう(水でもどす)...	8本
スープ(固形コンソメ1個)...	3カップ	塩コショウ .....	少々
ケチャップ .....	適宜	刻みパセリ .....	少々

\*作り方\*

じゃが芋はゆで、粉ふき状にしてつぶす。  
鶏ひき肉とみじん切りにした玉ねぎと人参をフライパンで炒め、塩こしょうで味付けする。 に混ぜあわせ8等分する。  
キャベツは葉を破らないようにはがし、ゆで、しんの厚い部分はそぎとる。 をのせ、両端を折ってくるくと巻き、かんぴょうで結ぶ。  
鍋にスープを入れ、 をならべ火にかけ、煮立ったら弱火にして塩こしょうで味を整え10~15分煮込む。器に盛り、ケチャップをかけ、刻みパセリを散らす。

## ポテろーるキャベツ



エネルギー：149kcal  
たんぱく質：8.3g  
脂 質：2.3g  
カルシウム：53mg  
塩 分：0.8g

< 栄養士より一言 >

かんぴょう（干瓢）は、夕顔の果皮をひも状にむいて、乾燥したものです。  
カルシウム、カリウム、鉄分等が豊富に含まれ、加えて現代食生活に不足しがちな食物繊維も豊富なことから注目されており、便秘がちの方、妊産婦、高齢者の方にも最適な食品です。  
巻き寿司の具で有名ですが、きんぴらや和え物みそ汁の具に使ってもおいしくいただけます。



おうちの元気印

あゆみ  
上島 亜祐美さん (22) 永草  
(株)駅レンタカー九州 阿蘇駅営業所 勤務

〔血液型〕 B型〔特技〕 書道  
〔趣味〕 ショッピング  
〔阿蘇の好きな場所〕  
ASO 田園空間博物館総合案内所  
(たかな饅頭が美味しいから！)  
〔阿蘇市への要望〕  
若い人が将来、希望を持てるような市であって欲しい。  
〔好きな男性のタイプ〕  
優しく、しっかりしていて、  
ひっぱってくれる人  
〔好きな言葉〕  
人に優しく♡自分に厳しく!!

## さわやか フレッシュマン



Q. 仕事の内容  
自動車のレンタル業務です。

Q. 仕事のやりがい、日頃から心がけていること  
阿蘇観光を気持ちよく楽しんでいただけるよう、車をピカピカにしてお客様へ提供することです。

市の人口 29,545人 (男 13,900人 女 15,645人) 世帯数 10,912戸 H20.5.1現在

広報あそ 6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/つるばやし印刷 TEL0967-22-6322