

プロの指導でトマト料理に挑戦



内牧小学校母親部会（春山広子会長）主催の「母子の料理教室」が、6月15日、農村環境改善センターで開かれ、地産地消に取り組み様々な素材を使ったお菓子づくりに努めている菓子職人吉並秀明さん（内牧5区）の指導で阿蘇特産のトマトを使った料理を調理しました。メニューは「トマトのシュークリーム」と「トマトの炊き込みご飯」で、トマトの多様な使い道やおいしさを引き出す方法をプロから学び好評でした。

夏秋トマトの出荷が始まりました！

九州で作付面積第2位を誇る阿蘇の夏秋トマト。ぜひ、毎日の食卓でお召し上がりください。



* 地産地消クッキング *

* 材 料 * (4人分)

豚肉(しゃぶしゃぶ用)... 300g
 にんにく..... 4かけ
 きゅうり..... 2本
 みょうが..... 4個
 レタス..... 4枚

ドレッシング

にんにく炒め油...大さじ3
 レモン汁.....大さじ4
 薄口しょうゆ...大さじ2
 さとう.....小さじ2
 塩.....小さじ1
 こしょう.....少々

* 作り方 *

にんにくは薄くスライスし、多めの油でカリッと炒めておく。炒め油は、冷ましておく。(ドレッシング使用)

豚肉は酒適量をふる。塩少々入れた熱湯に豚肉を広げて入れ、サッと茹でて冷水で冷やしザルに上げる。

きゅうりは皮むき器で薄く長くむくように切る。みょうがは縦に千切りし、レタスは水気を切り小さく手でちぎる。

ドレッシングの材料を混ぜ合わせる。

とをざっくり混ぜ合わせて器に盛り、にんにくチップスを散らし、ドレッシングを回しかける。

スタミナ冷しゃぶサラダ



エネルギー：217kcal
 たんぱく質：22.9g
 脂 質：16.2g
 カルシウム：24mg
 塩 分：2.7g

< 栄養士より一言 >

にんにくの強烈な匂いのもとであるアリシンは、ビタミンB1の吸収を高め、スタミナ増強剤として働きます。

そのほかに、毛細血管を広げ、胃腸や心臓の働きを高める作用もあるので、冷え性や動脈硬化、血栓の予防効果もあります。

肉料理の臭み消し、風味付けに使えますので減塩にも効果があります。

まちの
 元気印



七條 陽祐 さん (19) 町2区
 郵便事業株式会社一の宮支店 勤務

- 〔血液型〕 O型
- 〔特 技〕 ウォーキング
- 〔趣 味〕 音楽鑑賞
- 〔阿蘇の好きな場所〕 草千里
- 〔好きな女性のタイプ〕 笑顔が素敵な人
- 〔好きな言葉〕 道

さわやか フレッシュマン



Q. 仕事の内容

お客様からお預りした大切な郵便物を責任を持ってお届けすることです。

Q. 仕事のやりがい、日頃から心がけていること

お客様に配達する際に「郵便です」と声を掛けるようにしています。

市の人口 29,529 (男 13,889人 女 15,640人) 世帯数 10,929戸 H20.6.1現在

広報あそ 7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