

流鏝馬



阿蘇神社で9月25日、農耕神事田実祭が行われ、流鏝馬が奉納されました。阿蘇清峰高校馬術部OBでつくる射手会11名が、参道を豪快に馬で走りの射抜くたび太鼓が鳴り響き、大勢で賑わう見物客から歓声が沸きおこりました。

* 地産地消クッキング *

～食生活改善推進員協議会～



【かき揚げ】

* 材料 (5人分) *

- ・カボチャの茎 … 100g
- ・シソの実 … 15g
(青シソ、赤シソ合わせて)
- ・ニンジン … 75g

- A (衣)
- ・小麦粉 … 75g
 - ・卵 … 1個
 - ・砂糖 … 大さじ1
 - ・塩 … 小さじ1/2
 - ・水 … 適量

* 作り方 *

- ① カボチャの茎は根元の方から皮をむき、3～4cmの長さに切る。
- ② シソの実カボチャと同じ位の長さに切る。ニンジンも同様の長さに短冊切りにする。
- ③ Aの材料を混ぜ合わせて衣を作り、①、②を入れて混ぜ合わせる。
- ④ 揚げ油を熱し、③を大き目のスプーンなどですくって静かに入れ、中温でゆっくり揚げる。

※食改の知恵袋：カボチャの茎は上に枝分かれして伸びている方の葉から下の部分を食べます。皮にはトゲがあるのでフキと同じ要領で皮をむいて調理してください。

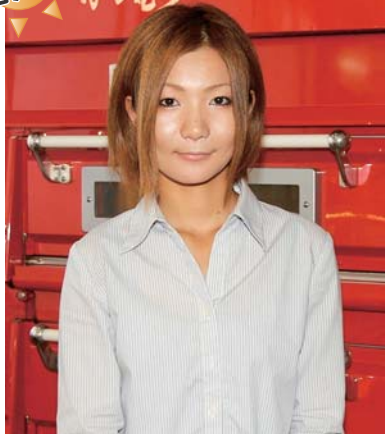
昔懐かしい郷土料理編カボチャの茎料理



＜栄養士より一言＞

作物を広々と地に這わせて育てられる土地ならではの郷土料理ではないでしょうか。また、天ぷら衣には砂糖や塩が入っており地域や家庭で味が異なるようです。それが家庭の味ですね。※砂糖の摂取目安量は自分の体の状態に合わせてみましょう。体の状態を知る方法の一つとして毎年の特定健診があります。健診結果から今の自分の体の状態を知ることができますのでぜひご活用下さい。

まじの
元気印



あずさ
石本 梓 さん (25) 下西黒川
有限会社 中村製菓 勤務

- 【血液型】 O型
- 【趣味】 読書、音楽鑑賞
- 【阿蘇の好きなところ】 自然が綺麗なところ
- 【阿蘇市への要望】 訪れた人が何度も来たくするような観光施設を増やして欲しい
- 【好きな男性のタイプ】 堅実でおおらかな人
- 【好きな言葉】 天真爛漫

さわやか フレッシュマン



Q. 仕事の内容
商品の配達

Q. 仕事で、日頃から心がけていること
賞味期限や在庫など商品の管理

市の人口 28,923人 (男 13,639人 女 15,284人) 世帯数 11,057戸 H22.9.1現在

広報あそ10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 TEL0967-22-3111 FAX0967-22-4577
編集/情報課広報情報係 TEL0967-22-3253 印刷/(株)つるばやし印刷