

皮の中身はヘルシー食材 里いもの餃子

材 料 (4人分)

- 里いも 200g ●キュウリ 50g
- 合わせみそ 大さじ 1/2 ●砂糖 小さじ 1
- マヨネーズ 大さじ 1/2 ●餃子の皮 12枚

作 り 方

- ①里いもの土を落とし、皮つきのまま柔らかく煮て、湯から出して冷ます。
- ②里いもの皮をむいてつぶす。
- ③キュウリを薄く切り、塩もみして水気をしぼる。
- ④③を②にまぜ、調味料を加え混ぜる。
- ⑤餃子の皮に包み焼く。

阿蘇では、土に穴を掘り、そこに里いもを保存する家庭もあります。「穴ぐら」と呼ばれ、気温の低い阿蘇でも、湿気を防ぎ里いもを長持ちさせる知恵として活用されています。



具材はキュウリのほかにも、季節に合わせて楽しむことができます。

阿蘇一の宮保健センター ☎ 22-5088



さわやか

ち か
佐藤 智香さん (27 歳) 住所：西町
漬物工房 まんまミーア！ 勤務

趣味 紅茶 特技 関西弁

好きな言葉 明日やろうは ばかやろう

好きな男性のタイプ 面白い人

阿蘇の好きなところ 阿蘇五岳の眺め

仕事の内容 野菜の栽培、漬物加工

仕事で日頃から心がけていること 記録、振り返り、計画

職場のPR

有機農法での野菜づくりから、調味料にもこだわった無添加の漬物づくりに取り組んでいます。就農して1年が経ちますが、1人では難しいことも多く、周りの方々に助けてもらいながら進めています。阿蘇特有の漬物を後世に残したいと思っていますので、ご家庭に伝わる漬物を伝授してくださる方、大歓迎です。



ASO GLOBAL GEOPARK
阿蘇ジオパーク

探訪

4

米塚ジオサイト | Komezuka Geosite

米塚の美しさの秘密



阿蘇中岳周辺で、一番新しい火山です（約 3000 年前）。勢いよく溶岩のカケラを噴き上げ、それが周りに積もってできた山です。米塚の南側にある上米塚は、米塚と同じつくりをしていて、内部（断面）を見ることができます。米塚は侵食が進んでいないため、きれいな形を残しており、季節によってさまざまな色の変化も楽しめます。

【名前の由来】

阿蘇の神様（たけいわたつのみこと健甕龍命）が収穫したお米を積み上げたという神話から。

● 四季で表情を変える米塚



春



夏



秋



冬

阿蘇ジオパークは平成 26 年 9 月 23 日（日本時間）、世界ジオパークネットワークに加盟認定されました。本ページでは、阿蘇ジオパークの見どころ「ジオサイト」を毎月紹介していきます。



阿蘇

広報あそ 2015 年 4 月号 No.123

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(代) FAX0967-22-4577
編集／総務課秘書広報係
印刷／有限会社イケダ印刷 熊本県阿蘇市内牧531番地6

阿蘇市ホームページ
<http://www.aso.kumamoto.jp/>
阿蘇市Facebookページ
<http://facebook.com/asocity>

UD
FONT
by MORISAWA