

農家×学生

恋する野菜



農家さんが愛情込めて育てた野菜×尚網大学栄養科学科の学生考案レシピを紹介します。

うま味がたっぷり！ 楽々☆にんじん炊き込みご飯

【材料】(4人分)

〈エネルギー373kcal 塩分1.0g〉

| | |
|--------|------------|
| 米 | 2合 |
| にんじん | 中1本 |
| なめたけ | 1/2本 |
| サケフレーク | 大さじ4 |
| 南関あげ | 1/2枚 |
| 昆布 | 1枚(5×5cm) |
| かつお節 | 2パック(3g×2) |

【作り方】

- ① 米を研ぐ。
- ② にんじんをすりおろす。
- ③ 南関あげを細かく砕いておき、昆布を調理用はさみで細かく刻む。
- ④ 炊飯ジャーに全ての材料を入れて炊く。
- ⑤ 炊き上がったたら、軽く混ぜ合わせて10分程度蒸らす。お好みでごまや刻んだ青じそなどを振りかけて完成。



にんじんとなめたけ、サケフレークの簡単炊き込みご飯です。味の決め手は、素材ごと加えた昆布とかつお節のうま味。にんじんが苦手な子どももきっとおかわりしたくなりますよ。



米・にんじん農家 おおたけ けいり 計理さん、美鈴さん(下津久礼)

「にこまる」と「ミルククイーン」という品種を作っています。「にこまる」は食味がよく、炊き込みご飯にも合いますよ。「ミルククイーン」はもちもちした食感が特徴で、冷めてもおいしいと評判です。ぜひ食べてみてください。

尚網大学
生活科学部
川上研究室



表紙の写真



風を受けてそよぐススキを見ると秋の到来を感じます。月見とセットになっているイメージがありますが、近年は夏の暑さが長引いている影響か、時期がやや遅れて見られるようになりました。(菊陽北小学校東側道路にて、10月24日撮影)

編集後記

〇〇の秋といえば食欲、スポーツ、芸術などさまざまですが、私にとっては睡眠の秋。日中も心地よい風が吹いて過ごしやすい季節ですが、朝晩が少し冷えることで布団の気持ちよさが引き立ちます。こんな季節がずっと続けば最高ですが、「暑い」から「寒い」への変化が急激で、秋を感じられる期間が短いように思いません。貴重なこの季節を睡眠以外でも味わわないもったいないですね。11月はすぎなみフェスタをはじめ、イベントがめじろ押し。ぜひ会場に足を運んで、秋を満喫しましょう！(上田)

ぼくの誕生日 わたしの誕生日 11月 みどり園



ふくやま いしん
福山 維新さん
(下原)
平成26年11月10日生まれ

いつもニコニコ笑顔の維新さん。歌や踊りが大好きです。よくいろんな歌を歌ってくれます。



たかだ ゆうり
高田 悠莉さん
(中尾)
平成25年11月17日生まれ

鉄棒での逆上がりや竹馬を楽しんでます。できるまで何度も練習し、とても頑張っている悠莉さんです。

人 のうごき
平成30年9月末現在
()内は前月比

| | |
|-----|--------------|
| 人口 | 41,758 (+11) |
| 男 | 20,489 (+11) |
| 女 | 21,269 (± 0) |
| 世帯数 | 17,152 (+12) |

●出生/ 42 ●死亡/ 23
●転入/155 ●転出/163

- 今月の主な話題
- 2 後藤町長 就任のごあいさつ
 - 4 菊陽 秋の祭典
 - 6 平成29年度下水道事業決算
 - 8 きくよう健康メニュー第2弾!
 - 14 ペットボトルの分別にご協力を

