

農家×学生

恋する野菜 28



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

ほっくほく！カボチャのチーズ焼き

【材料】(4人分)

カボチャ	400g
合いびき肉	300g
玉ネギ	80g
ニンニク	1/2片
トマト(水煮)	400g
しょうゆ	大さじ1
こしょう	少々
ピザ用チーズ	80g
オリーブオイル	小さじ4

【作り方】

- ① カボチャをラップに包み、電子レンジ(600W)で3分30秒加熱して冷まし、薄切りにする。
- ② 玉ネギ、ニンニクはみじん切りにする。
- ③ フライパンにオリーブオイルを熱し、②をしんなりするまで炒め、ひき肉を加えてポロポロになるまで炒める。
- ④ ③にトマト(水煮)、しょうゆ、こしょうを加えて加熱し、沸騰したら弱火にして4～5分煮る。
- ⑤ 焼き皿に①と④を交互に入れ、チーズを散らしてオープンレンジ(200度)で5～6分、チーズに焦げ目が付くまで焼く。



カボチャには、ビタミンAがたくさん含まれていて、昔から病気をしないよう冬至に食べられていました。ぜひご家族で食べてみてください！



サツマイモ・野菜農家 桑住 益次郎さん(曲手)

カボチャの栽培は久々の挑戦で、収穫まで葉を緑に保つのが大変でしたが立派に育ちました。へたの茎部分が白っぽくなったら収穫のタイミングです。冬至ごろはカボチャもちょうど旬になりますから、ぜひおいしく食べてほしいです。

尚綱大学
生活科学部4年
うちだ ゆうか 内田 有香さん(左)
まつゆり まなほ 松村 奈苗さん(中)
しらき 白木 かおりさん(右)



表紙の写真



11月10日に開催されたすぎなみフェスタのにんじん釣り大会で、釣竿をうまく使いこなし見事1位になったご家族。当日は晴天に恵まれ、会場では家族連れなどのたくさんの笑顔が見られました。イベントの詳細は1月号で掲載します。

編集後記

すぎなみフェスタで行われた、ものまねタレント英太郎さんのステージショー。私は「熊次郎じいさん」が大好きなので、撮影しつつファンとしてもショーを楽しむことができました。英太郎さんと参加者の交流の際、ご高齢の女性が英太郎さんに「あっぱ見に来た！」と満面の笑顔で話されたのを見て、他の参加者と私もつられて笑顔に。老若男女が楽しめるイベントってすてきだなと改めて感じた1日でした。そんなすぎなみフェスタの記事は来月号で掲載します。お楽しみに！(上田)

ほくのわたしの誕生日 12月
武蔵ヶ丘第一保育園



みやざき あおい
宮崎 碧沙さん
(武1町内)
平成24年12月7日生まれ

おままごとが大好きな碧沙さん。落ち葉や花を使って料理を作り、みんなにごちそうしてくれます。



わたなべ あおと
渡邊 蒼大さん
(武6町内)
平成24年12月12日生まれ

いつも笑顔でお手伝いしてくれる蒼大さん。園庭ではお友だちと一緒に鬼ごっこを楽しんでいます。

人のうごき
平成30年10月末現在
()内は前月比

人口	41,850 (+92)
男	20,532 (+43)
女	21,318 (+49)
世帯数	17,186 (+34)

●出生/ 51 ●死亡/ 28
●転入/ 239 ●転出/ 170

今月の主な話題

- 2 「きくよう健康倶楽部」通信 No.4
- 4 菊陽町の給与・定員管理などを公表します
- 8 年末年始の「ごみ収集」と「し尿くみ取り」
- 9 危険ブロック塀等安全確保支援事業補助金
- 13 菊陽町図書館自主文化イベント