

① 広報 きくよう

1

Jan 2019
vol.572

人・緑 未来輝く
生活都市 きくよう

広報 きくよう
Jan 2019 vol.572

1

発行/菊陽町 〒869-1192 熊本県菊池郡菊陽町久保田2800
☎(232)2111(代) FAX(232)4923
URL http://www.town.kikyuo.lg.jp/

編集/総合政策課
☎(232)2112(直通)
✉sogoseisaku@town.kikyuo.lg.jp

農家×学生

恋する野菜



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

心も体もぽっかぽか！ 蒸し魚のブロッコリーあんかけ

【材料】(2人分)

〈1人分111Kcal 塩分1.5g〉

白身魚	80g × 2切れ
ブロッコリー	60g
玉ネギ	30g
にんじん	20g
サラダ油	適量
片栗粉	2g
A { 酒	小さじ2
塩こしょう	少々
だし汁	40cc
B { 薄口しょうゆ	小さじ2
みりん	小さじ1

【作り方】

- ① 魚にAで下味を付け、蒸し器で蒸す。(ラップをかけて、電子レンジで蒸してもよい)
 - ② ブロッコリーは小さく切って、塩ゆでをしておく。
 - ③ 玉ネギは薄切り、にんじんは短冊切りにする。
 - ④ ③をサラダ油で炒めて、しんなりしてきたらBの調味料を加える。
 - ⑤ ひと煮立ちしたら、ブロッコリーを加えて沸騰させる。
 - ⑥ 水溶き片栗粉でとろみを付ける。
 - ⑦ ①を皿に盛り、⑥の野菜あんをかける。
- ※だしの素からだし汁を作る場合は、薄口しょうゆを控えめにします。



ブロッコリーは、ビタミンやミネラルが豊富な野菜です。魚との相性も抜群です！



野菜農家 まつの せいじさん(道明)

冬野菜がおいしい季節になりましたね。ブロッコリーをシチューなどに入れるときは、先に下ゆでしておいて仕上げに混ぜ込むと、煮崩れせず色もきれいに出来ますよ。ぜひ試してみてください。

さかもと まりえ 坂本 麻里栄さん
尚綱大学
生活科学部2年



表紙の写真



皆さんはこの緑色の恐竜をご存じでしょうか。名前はサウスくん。鼻ぐり井手近くで出土した卵から生まれました。菊陽南小児童が原案を作成し、子どもたちからも大人気。特徴的な部位もあるので、見かけたらよく観察してみてください。

編集後記

新たな年が始まり、同時に平成という一つの時代が終わろうとしています。平成生まれの私が知る唯一の時代が終わりを迎えるということで、新時代への期待と同時に一抹の寂しさを感じます。平成を懐かしむほどに進歩した時代はまだ想像が付きませんが、今の私たちにとって何気ないようなことが得難い世界になっているかもしれません。これまで以上に日々を大切に過ごし、思い残すことなく新時代への第一歩を踏み出すことを新年の抱負として、今年も頑張ります。(上田)

新春共同特別企画

菊池地域4市町広報紙読者プレゼント

菊池地域広報紙の共同企画として、菊池地域の各市町から「わがまち自慢」を抽選で8人へプレゼントします。皆さんの応募をお待ちしています。

■プレゼント内容

- | | |
|------------------------------------|----|
| ①菊陽町 「さんふれあ」 さんさんの湯入浴券(2枚1組) | 2人 |
| ②菊池市 七城のこめ(2kg) | 2人 |
| ③合志市 赤大豆の丸ぼうろ(8個入り) | 2人 |
| ④大津町 からいも食比べセット(ほりだしくん・紅はるか各2.5kg) | 2人 |

■応募方法

はがきに住所、氏名、年齢、電話番号、菊陽町の魅力、「広報きくよう」への意見・感想を書いて、〒869-1192(住所不要) 菊陽町役場 総合政策課「読者プレゼント」係にご応募ください。

■選定方法

応募者の中から抽選でプレゼントします。
応募は1人1回です。プレゼントの選択はできません。

■締切日

1月31日(木) 当日消印有効

※当選者の発表は、賞品の発送をもってかえさせていただきます。個人情報や賞品の発送以外には一切使いません。



今月の主な話題

- 2 新年のごあいさつ
- 4 すきなみフェスタ・菊陽町文化祭・鼻ぐり井手祭
- 6 平成29年度決算
- 10 (仮称)光の森多目的広場の整備内容をお知らせします
- 15 町営住宅入居者を募集します

人 のうごき
平成30年11月末現在
()内は前月比

人口	41,897 (+47)
男	20,541 (+9)
女	21,356 (+38)
世帯数	17,217 (+31)

●出生/36 ●死亡/25
●転入/185 ●転出/149

