

農家×学生

恋する野菜



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

大人も子どももみんな大好き！ほうれん草のシフォンケーキ

【材料】(10人分)

〈1人分131kcal 塩分0.1g〉

ほうれん草	100g
水	40ml
卵(卵白と卵黄に分けておく)	4個
砂糖	60g
牛乳	50ml
小麦粉(薄力粉)	80g
サラダ油	40ml

(ホイップクリーム用)

生クリーム	10g
砂糖	5g

【作り方】

- ① ほうれん草を柔らかくなるまでゆでた後、水気を絞って40mlの水と一緒にミキサーでかき混ぜる。
- ② ボウルに卵黄と砂糖20gを入れ、白くもったりとしてくるまでよく混ぜる。ここに①と牛乳を加えてさらに混ぜる。
- ③ ②に小麦粉をふるいながら入れて混ぜ、サラダ油を加えてよく混ぜる。
- ④ 別のボウルで卵白を入れ、砂糖40gを2回に分けて入れながら角が立つまでよく混ぜメレンゲを作る。
- ⑤ ③に④を2回に分けて入れ、ゴムべらでさっくりと混ぜる。
- ⑥ 炊飯釜に生地を流し入れ、テーブルにとんとんと打ち付けて空気を抜く。
- ⑦ 炊飯器にセットし、スイッチを入れる(早炊きはしない)。
- ⑧ スイッチが切れたら生地を取り出し、粗熱を取る。
- ⑨ 食べやすい大きさにカットし、お好みで生クリームを添えて完成。

炊飯器で簡単にできます。ミキサーがないときは、ゆでたほうれん草を小さく刻んで、裏ごしして使います。



野菜農家 **池田 良正さん**、かつよさん(鉄砲小路)

ほうれん草は寒くなってからが旬。最近霜も降りて、甘みが増えています。我が家はいろんな野菜を作っていますが、消費者目線を大事にし、減農薬を心掛けています。炊飯器でシフォンケーキが作れるのは驚きました。ぜひ作ってみたいですね。

前田 茉莉野さん
尚綱大学
生活科学部2年



表紙の写真



色鮮やかな振り袖に身を包み、成人としての決意を胸に式典に臨む新成人の皆さん。1月6日、菊陽町図書館ホールで平成31年成人式が行われ、町では今年388人が成人を迎えました。(関連P2-3)

編集後記

全国的にインフルエンザが大流行していますね。役場内もご多分に漏れず絶賛流行中ですが、マスク一つで見えない脅威と格闘を続けています。特に広報担当になってからは発行スケジュールとの勝負があるので、1週間近くのロスは死活問題。まだまだ流行が収まる気配がないので、引き続きウィルスの侵入を防ぐためにマスク着用と手洗い・うがいを徹底します。皆さんも気を付けてくださいね。万が一ウィルスが体内に紛れ込んできても気合で発病を防ぎたいと思います。頑張ります。(上田)

ぼくの誕生日 わたしの誕生日



白菊園



えぐち かける
江口 駈さん
(上中代)
平成27年2月12日生まれ

お友だちと一緒に走ることが大好きな駈さん。毎日元気に鬼ごっこや園庭でのマラソンを楽しんでいます。



よしおか こうだい
吉岡 倅大さん
(上津久礼)
平成25年2月21日生まれ

サッカー遊びが大好きで、お友だちにボールをパスしたり力いっぱいシュートしたりして楽しんでいます。

人 のうごき

人口	41,966 (+69)
男	20,575 (+34)
女	21,391 (+35)
世帯数	17,261 (+44)

●出生/ 48 ●死亡/ 15
●転入/ 186 ●転出/ 150

平成30年12月末現在
()内は前月比

今月の主な話題

- 2 平成31年菊陽町成人式 二十歳の門出
- 4 熊本県合同特集 女子ハンドボール世界選手権大会
- 6 菊陽町町制施行50周年記念式典
- 8 平成30年分町県民税・所得税申告
- 10 3月末まで！予防接種はお済みですか