

農家×学生

恋する野菜



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

栄養満点！ さつまいもと大豆の甘辛炒め

【材料】(4人分)

乾燥大豆	50g
(ゆでたもの)	100g
さつまいも	1個(250g)
サラダ油	適量
濃い口しょうゆ	大さじ1
本みりん	大さじ1
酒	大さじ1/2
はちみつ	大さじ1
白ごま	小さじ1

【作り方】

- 乾燥大豆は水で洗い、一晩水につけておき、柔らかくなるまで煮る。
- さつまいもは、皮つきのまま1cmの角切りにし、5分ほど水にさらしてあくを取り、水気を切っておく。
- フライパンにサラダ油を熱し、②を入れて炒める。
- さつまいもに火が通ったら、ゆでた大豆を入れて、混ぜながら炒める。
- しょうゆ、みりん、酒、はちみつを入れて、汁気が無くなるまで、かき混ぜながら煮る。
- 皿に盛り付けて、白ごまをふる。



大豆は、「畑の肉」といわれるほど、良質のたんぱく質を多く含んでいます。その他、カルシウムやカリウム、鉄分、食物繊維も豊富です。



(株)まくようアグリ 菊池 政浩さん、白高 裕成さん

菊陽町では約90ヘクタールで大豆が栽培されています。大部分はフクユタカという品種ですが、黒大豆なども栽培されています。今年は天候の乱れもありましたが、これから刈り取りの最盛期になるのでみんなで協力して収穫していきます。

うえやま さちほ 上山 祥穂さん
尚絅大学
生活科学部3年



表紙の写真



もみじ保育園の運動会。園庭は観覧に来た保護者や地域の人でいっぱいでした。小さなお友達は泣いてしまう場面も見られましたが最後は保護者と一緒に笑顔でゴール。秋晴れの下、元気な姿を見せてくれました。

編集後記

スポーツの秋を求めて、今月はいくつかの保育園の運動会に取材に行きました。子どもたちは保護者に日頃の練習の成果を満面の笑顔で披露。ノリノリで踊ってくれました。今月も、皆さんのご協力のおかげですてきな写真を撮ることができました。ありがとうございました。

さて、11月もイベントが盛りだくさんです。鼻ぐり井手祭では特別企画として10月27日に放送のあったテレビドラマ「加藤清正～土木の神様民とともに～」のトークショーの開催も予定しています。ぜひ、ドラマに出演した皆さんの話を聞きに来てください！(新屋)

ぼくの誕生日 11月 優貴保育園



やの ゆうだい 矢野 優太さん
(辛川)
平成25年11月11日生まれ

大好きな仮面ライダーのように困っているお友達に声を掛ける優しい男の子です。変身ポーズもかっこいいです。



つばき りよ 椿 里瑠さん
(大堀木)
平成26年11月18日生まれ

いつもニコニコで、ちょっぴり甘えん坊な里瑠ちゃん。お絵描きが上手で、いつもすてきな絵を描いています。

人 のうごき
令和元年9月末現在
()内は前月比

人口	42,136 (+23)
男	20,674 (-4)
女	21,462 (+27)
世帯数	17,566 (+5)

●出生/ 33 ●死亡/ 15
●転入/ 181 ●転出/ 176

今月の主な話題

- 2 菊陽 秋の祭典
- 4 平成30年度 決算
- 10 公共交通体系見直し計画を決定しました
- 11 祝 金婚夫婦64組「これからも仲むつまじく」
- 16 インフルエンザワクチンの接種はお早めに