

農家×学生

恋する野菜 ④



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。

健康パワーが豊富！ねぎの肉巻き

【材料】(1人分)

ねぎ	20g
えのき茸	20g
スライスチーズ	20g
豚肉	60g
塩	少々
こしょう	少々
小麦粉	5g
卵	5g
パン粉	10g
揚げ油	適量

【作り方】

- ① ねぎを5cm程度の長さに切る。
- ② えのき茸は、根元を切り落とし半分に切る。スライスチーズも半分に切る。
- ③ 豚肉にあらかじめ塩・こしょうを振っておき、平皿の上に豚肉を重ねて広げ、①②で切ったねぎ・えのき茸、チーズをのせて巻く。
- ④ ③に小麦粉、卵、パン粉の順でつけ、油で揚げる。



ねぎの独特の香りのもとであるアリシンは、ビタミンB<sub>1</sub>の吸収を高めます。ビタミンB<sub>1</sub>が豊富に含まれる豚肉とは、相性が抜群です。お弁当にもお勧めです。



にんじん・ねぎ農家 合志 裕太さん(馬場)

我が家にはにんじんとねぎを出荷しており、父や母と一緒にがんばっています。ねぎは意外と虫が寄りやすく、根気よく世話をするのが大変ですが、食卓には欠かせない野菜だと思います。ぜひ菊陽のねぎを食べてみてください。

平田 真子さん  
尚綱大学  
生活科学部4年



表紙の写真



快晴の下、鼻ぐり井手祭で行われた「馬場桶の獅子舞」です。ステージから下りて来た獅子を最前列で見ていた地元の子どもたちが笑顔で迎えました。獅子を間近で見た幼い子どもたちも緊張しながらも興味津々でした。

編集後記

明けましておめでとうございます。1月号の編集は12月に行っているのもう新しい年の広報が出来上がるのかと不思議な感覚です。先日ラジオで新年の抱負を達成するためには昨年を振り返り、改めて自分と向き合うことが大切だと聞きました。昨年の失敗にしっかり向き合っただけで良い一年にできるように行動していこうと思います。今年が皆さんにとってすてきな一年になりますように。わかりやすく読みたいと思える広報を目指して頑張りますので、本年も広報まきくようをどうぞよろしくお願いいたします。(新屋)

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 赤大豆きなこキャラメルポップコーン&ユーパレス弁天 温泉入浴券(2枚1組) 2人
- ④ 大津町 からいも食べ比べセット(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、「広報まきくよう」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(金) 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 地域包括支援センターをご存じですか？
- 8 すぎなみフェスタ2019 第11回鼻ぐり井手祭
- 10 『まきくよう健康倶楽部』通信【No.13】
- 13 2月3日(月)から証明書のコンビニ交付サービスが始まります

人 のうごき  
令和元年11月末現在  
( )内は前月比

人口	42,224 (+41)
男	20,737 (+28)
女	21,487 (+13)
世帯数	17,625 (+37)

●出生/ 41 ●死亡/ 23  
●転入/ 142 ●転出/ 119