

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。

おかずケーキ！ スイートコーンのケーキサレ

【材料】(パウンド型1台分・8個分)
(1個分184kcal 塩分0.3g)

- スイートコーン 250~300g
- ブロッコリー 4房(60g)
- ベーコン 2枚(40g)
- 卵 2個
- 牛乳 大さじ2
- オリーブオイル 大さじ3
- 塩 1g
- こしょう 少々(ふたつまみ程度)
- 粉チーズ 大さじ1
- 薄力粉 120g
- ベーキングパウダー 5g(小さじ1強)

【作り方】

- 1 スイートコーンは包丁で粒をそぎ落とす。ブロッコリーをさっとゆでて、小さく切る。ベーコンを1.5cm幅に切る。
- 2 スイートコーン、ブロッコリー、ベーコンは、トッピング用に少しずつ(10g)取っておく。
- 3 ボウルに卵を割り、混ぜる。牛乳、オリーブオイル、塩、こしょう、粉チーズを入れしっかり混ぜる。
- 4 ③にふるった薄力粉、ベーキングパウダーを入れ、粉気が無くなるまで混ぜる。
- 5 ④にスイートコーン、ブロッコリー、ベーコンを加えてさっくりと混ぜる。
- 6 オープンシートを引いたパウンド型に、⑤の生地を流し入れ、スイートコーン、ブロッコリー、ベーコンを飾り180度に温めておいたオーブンで45分焼く。(オーブンによって若干時間が異なる)



ケーキサレは、フランス料理のひとつで見た目はパウンドケーキのようであっても、味は塩気のあるおかずケーキです。おやつにぴったりです。



にんにく、スイートコーン農家 **大和 秀幸さん**(大堀木)

ゴールドラッシュは、実の皮が柔らかくシャキシャキした食感と強い甘みが特長です。糖度は平均18度程度だと言われています。メロンやぶどうと同程度の糖度のため、新鮮なものであれば生でも食べられます。



うえやま さちほ **上山 祥穂さん**
尚綱大学
生活科学部4年

表紙の写真



新しくなった学童みなみっ子クラブの前にある遊具で遊ぶ学童の児童です。みなみっ子クラブは菊陽南小学校の目の前にあり、仮設団地「みんなの家」2棟を使って建てられた広々とした過ごしやすい空間です(関連P11)。

編集後記

雨の日が増え、本格的に梅雨シーズンがやってきますね。緊急事態宣言が解除されましたが、もうしばらく予防に努めましょう。梅雨や新型コロナウイルス感染症予防のために家にこもりがちになるこの時期、6ページに掲載した筋トレで運動不足を解消しませんか。6月はアジサイの季節。青や紫のきれいなアジサイの写真を撮りたいです。写真といえは近頃表紙を褒めていただくことが多くてうれしいです。今後も町の皆さんのすてきな写真を撮影できるように勉強します。(新屋)

今月の主な話題

- 2 菊陽町光の森防災広場が完成しました
- 4-5 新型コロナウイルス感染症各種支援とお知らせ
- 6 自宅でできる簡単筋トレ!
- 9 納税通知書を送ります
- 10 6月は児童手当・特例給付の「現況届」の提出月です

広報きくよう6月号に掲載している行事や催しは新型コロナウイルスの影響で延期や中止の場合があります。参加の際は、各問い合わせ先にご確認ください。

町の新型コロナウイルス感染症に関する最新情報はこちら→



ぼくの誕生日

6月

光の森武蔵ヶ丘保育園



さかもと あつと
坂本 淳斗さん
(武6町内)
令和1年6月29日生まれ

引っ張る、回す、ボタンを押すなど、指先を使って遊ぶおもちゃがお気に入り。ハイハイが好きです。



もり ころこ
森 心さん
(武6町内)
平成29年6月26日生まれ

ブランコが大好きで一人でも上手に乗れます。お友達にも順番を譲ってくれる優しい女の子です。

配布についての問い合わせ

広報きくようコールセンター
☎0120(935)667
(午前9時~午後6時 土日祝は除く)



令和2年4月末現在
()内は前月比

人口	42,615 (+247)	●出生 / 52
男	20,911 (+115)	●死亡 / 20
女	21,704 (+132)	●転入 / 428
世帯数	17,908 (+165)	●転出 / 213