

◎ 広報 きくよう

8

Aug2020
vol.591

人・緑 未来輝く
生活都市 きくよう

広報 きくよう
Aug 2020 vol.591

8

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
QRURL <https://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×尚絅大学栄養科学科の学生考案レシピを紹介します。

さっぱり！ 豚しゃぶとオクラのそうめん

【材料】(1人分)

〈1人分509kcal 塩分3.9g〉

梅干し(はちみつ漬け)	10g
みそ	10g
みりん	大さじ1
豚肉(しゃぶしゃぶ用)	50g
オクラ	2本
大葉	2枚
ミニトマト	2個
そうめん	80g

【作り方】

- 梅干しは種を取り、包丁でたたいてペースト状にする。
- みそ、みりん、①の梅干しを合わせて、練る。(味をみて、みりんの量を調整する)
- 豚肉(しゃぶしゃぶ用)は、ゆでて冷ます。
- オクラはゆでて、氷水で冷やし、5ミリメートル幅に刻む。
- 大葉は千切り、ミニトマトは半分に切る。
- そうめんを好みの固さにゆで、冷水に取り冷まし、ざるで水気を切る。
- そうめんを皿に盛り付け、豚肉・大葉・ミニトマト・オクラを盛り付け、上から梅ソースをかける。(ソースに付けて食べてもよい。)



食欲がない暑い夏でもさっぱり食べられるそうめんをアレンジしてみました。オクラは、βカロテンや食物繊維が豊富で、梅干しとの相性も抜群です！



みやもと しょうこ
菜園みやもと 宮本 尚子さん(杉並台)

さまざまな栄養素が含まれているオクラは、健康と美容の維持に効果的です。「菜園みやもと」では、歯ざわりが良く、柔らかなオクラを栽培しています。安価な食材ですので、日々の食卓に取り入れてみてください。

尚絅大学
生活科学部3年
藤田 沙也さん(左)
中野 日奈さん(右)



表紙の写真



高齢者大学に参加する皆さん。約2カ月遅れの開講でした。参加する仲間と和気あいあいと講師に質問していました。他にもたくさんの講座があるのでぜひ参加してみてくださいね。(講座の募集などはP17-20)

編集後記

長く降り続いた雨が上がり、暑い夏がやってきましたね。今月の表紙は中央公民館が主催する高齢者大学。初めて取材に行きました。他の職員からの、情報提供に助けられる日々です。皆さんも何か「まちのわだい」があれば、ぜひ総合政策課までご連絡ください。「夏を探しに」ではないですが、雨上がりの写真を撮ってきました。暑い夏でもすてきな菊陽の景色を探していきたいです。(新屋)



みらい大橋公園から阿蘇を望む

ぼくのわたしの誕生日 8月

尚絅大学短期大学部附属こども園



わせだ りな
早稲田 莉名さん
(南花立)
平成28年8月21日生まれ

着替えやおもちゃの片付けなどできることを率先して頑張っています。笑顔が可愛くしっかり者の女の子です。



もりやま しんのすけ
森山 進之介さん
(花立)
平成28年8月26日生まれ

体を動かすことが大好きで、外でよく鬼ごっこを楽しんでいます。しっかり者で元気いっぱいの子です。

今月の主な話題

- 2-3 身に付けよう 新しい生活様式
- 4-5 農業者、事業者への支援一覧
- 7 ひとり親世帯臨時特別給付金
- 8 マイナポイントの付与が始まります
- 11 菊池税務署が仮庁舎から移転します



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6月末現在
()内は前月比

人口	42,671 (+46)	●出生/ 34
男	20,934 (+17)	●死亡/ 25
女	21,737 (+29)	●転入/187
世帯数	17,998 (+60)	●転出/150