

農家×学生

恋する野菜



農家さんが愛情込めて育てた野菜×尚絅大学生生活科学部の学生考案レシピを紹介します。

熱帯の野菜！ 青パパイヤのキーマカレー

【材料】(3～4人分)

青パパイヤ	1/4個	塩分1.6g
トマト	中1個	
玉ねぎ	中1個	
ピーマン	1個	
にんにく・しょうが	各1片	
鶏ひき肉	200g	
唐辛子	1本	
ローリエ	1枚	
カレー粉	大さじ2	
コンソメ	1個	
水	150cc	
塩・こしょう	少々	
オールスパイス	小1/2	
濃い口しょうゆ	小1杯	
ごはん	4杯	

【作り方】

- 青パパイヤは皮をむき、種を取り、1cm角の大きさに切る。
- トマトは、湯むきして、粗めに切る。
- 玉ねぎ、ピーマン、にんにく・しょうがをみじん切りにする。
- フライパンに油を引いて、にんにく・しょうがを炒め、香りを出し、鶏ひき肉を加えて炒める。色が変わったら、いったん皿に取り出す。
- ④のフライパンに唐辛子とローリエを入れて炒め、香りや辛味を出し、玉ねぎを入れて、柔らかくなるまでじっくり弱火で炒める。
- ①を加えてよく炒める。④のひき肉をフライパンに戻して、炒める。
- カレー粉を加えて、焦がさないようにさっと炒める。
- ②、コンソメ、水150ccを加え、弱火でトマトを崩しながら、トマトの形がなくなるまで約15分間煮て、ピーマンを加える。
- 塩・こしょう、オールスパイス、しょうゆを加え、味を整える。
- ごはんに盛り付けて、完成。



青パパイヤは、抗酸化作用のあるポリフェノールやビタミンCが豊富です。千切りにして、生のままサラダにしたり、スライスして炒め物にも合います。



養豚、青パパイヤ農家 鍋島 信男さん(井口)

青パパイヤとは果実が熟す前に収穫したもので、野菜として扱います。栄養豊富で美容と健康にうれしい、今注目の食材です。食べ方は色々ありますが、シリシリしてお好みのドレッシングでも歯ごたえがあってお勧めです。



上山 祥穂さん
尚絅大学
生活科学部4年

表紙の写真



熊本地震以来肥後大津～阿蘇間は不通となっていました。ついに全線開通しました(関連P12)。全線開通した豊肥本線を祝って熊本駅を出発した特急「あそぼーい！」は光の森駅に9時30分に到着し、別府へ向かいました。

編集後記

昨年の9月号は夏まつりの紙面作成に必死でしたが、今年は新型コロナウイルス感染症の影響で夏まつりの記事が無くて寂しいです。花火撮影リベンジは来年に持ち越します。他のイベントも中止が決定し、明るい話題が減っている中、豊肥本線が全線開通。光の森駅に取材に行きました。お出迎えに菊陽にんじんの旗を立てるのに四苦八苦していたら夢街光の森会の皆さんが手伝ってくれました。ありがとうございます。町内の各駅を通る「あそぼーい！」を光の森、三里木、原水駅から笑顔で見送りました(関連P12)。(新屋)

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)

ぼくの誕生日 9月

こども園てんとうむし

べる保育園



ほりのうち あかね
堀之内 茜さん
(緑ヶ丘)
平成29年9月12日生まれ

おしゃべりが上手で、たくさんのお話を話してくれます。小さなお友だちに優しいしっかり者のお姉さんです。



やまなか なつみ
山中 菜月美さん
(にじの森)
平成29年9月5日生まれ

笑顔と元気がいっぱいいて体を動かすことが好きな女の子です。トランポリンも上手に飛べるようになりました。

今月の主な話題

- 2 第6期菊陽町総合計画を策定しています
- 4 ここから始めよう「未来」を創る国勢調査
- 7 「第12回菊陽町鼻ぐり井手祭」と「すぎなみフェスタ2020」は中止します
- 9 「きくよう健康倶楽部」通信【No.17】
- 12 J R 豊肥本線の肥後大津～阿蘇間が運転を再開

広報きくよう9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→

