

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。

とろーりチーズ! さつまいもと3種のキノコグラタン

【材料】(1人分)

| | |
|---------|-------|
| さつまいも | 70g |
| しめじ | 15g |
| まいたけ | 20g |
| エリンギ | 15g |
| 玉ねぎ | 25g |
| バター | 10g |
| 薄力粉 | 10g |
| 牛乳 | 100cc |
| コンソメ顆粒 | 0.5g |
| 塩・こしょう | 少々 |
| とろけるチーズ | 20g |
| 乾燥パセリ | 少々 |

【作り方】

- ① さつまいもをきれいに洗い、1cmくらいの厚さにいちょう切りし、水にさらしておく。
- ② しめじ、まいたけは手でほぐし、エリンギは食べやすい大きさに切る。
- ③ 玉ねぎは薄切りにする。
- ④ ①の水気を切り、器に入れラップをかけて電子レンジで火が通るまで加熱する。(600W・約3分)
- ⑤ フライパンにバターを入れ、②③を焦げないように炒める。
- ⑥ 材料に火が通ったら薄力粉を加え、弱火で焦げないように炒める。
- ⑦ 滑らかになったら牛乳を数回に分けて加えながら手早くかき混ぜる。
- ⑧ よく混ぜたら中火にして、コンソメ、塩、こしょうで味を調え、④を加える。
- ⑨ グラタン皿に⑧を入れて、とろけるチーズをのせ、オーブントースターでチーズがこんがりとなるまで焼く。
- ⑩ ⑨に乾燥パセリを散らして完成。(生のパセリでもかまいません)



さつまいもは、でんぷんが豊富です。その他、ビタミンCや食物繊維が豊富です。これからさつまいもの旬を迎えます。いろいろな料理に入れて味わってみましょう!



にんじん、甘藷農家 上村 貴彦さん(馬場楠)

甘藷(紅はるか)を110a栽培しています。蒸し芋、焼き芋にすると、上品な甘さとしっとりとした食感を楽しめます。焼き芋は、低温で時間をかけて焼くとおいしくできます。これから店頭に並びますので、ぜひご賞味ください。

みやもと こはる 宮本 小春さん
尚絅大学
生活科学部 4年



表紙の写真



9月19日に行われたこのとり保育園の運動会での一枚です。子どもたちはこれまでの練習の成果を発揮しました。今年は新型コロナウイルス感染症対策のため手指の消毒などを行った上で距離を取って行われました。

編集後記

暑い夏がまだまだ続くと思っていましたがあつという間に秋ですね。栗ご飯が食卓に出るようになりました。今年の栗もおいしくて、いい季節だと感じます。菊陽も涼しくなってきましたね。今年は3年ぶりのラニーニャ現象の影響で寒い冬が訪れるそうです。皆さんもご注意ください。最近は保育園、小・中学校の運動会や体育祭に取材にお邪魔することが多いです。さまざまなコロナ対策を講じながら開催されています。子どもたちの笑顔や一生懸命な姿を見ることができて良かったと思います。(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 わたしの誕生日 10月

元気の森ラビット保育園



たけたず はると 竹田津 陽人さん
(にじの森)
平成27年10月1日生まれ

とっても笑顔がすてきな陽人くん。保育園では側転や逆上がりをたくさん頑張っています。



いぬい あやは 乾 絢葉さん
(にじの森)
平成27年10月19日生まれ

お友達に優しい絢葉さん。今はピアノが大好きで鍵盤ハーモニカの曲を大きな声で歌ってくれます。

今月の主な話題

- 2-3 令和3年度保育所入所申し込みを受け付けます
- 4 インフルエンザ予防接種費用の助成します
- 6 ごみの分別・減量にご協力を
- 7 【乗合タクシー】熊本セントラル病院の指定乗降場所が変わります
- 10 国勢調査の回答はお済みですか

広報きくよう10月号に掲載している行事や催しは新型コロナウイルス感染症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→

