

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。

トッピングで七変化! オクラのつくね巻き

【材料】 (299kcal 塩分0.7g)
(トッピングを除く)
オクラ 4本
豆腐 20g
鶏ミンチ 120g
卵 20g
塩・油 適量
(調味料)
おろしにんにく 少々
おろししょうが 少々
塩こしょう 少々
(トッピング)
焼きのり、わさび
とろけるチーズ、黒こしょう
ねり梅、青じそ
大根おろし、小葱

【作り方】

- 1 オクラは、ヘタとガクを切り取り、塩でもむ。
- 2 豆腐を、500Wの電子レンジで2分加熱する。
- 3 鶏ミンチと調味料、粗熱がとれた②、卵を加えて、よく混ぜ合わせる。
- 4 ①を③で包む。
- 5 フライパンに油をひき、④をきつね色になるまで焼く。裏返し、ふたをして中火で5分程焼く。
- 6 お好みでトッピングする。



つくねにトッピングするだけでもおいしいのですが、オクラを使うことで、とても食感がよくなります。野菜が苦手なお子さんにも、ビールのつまみにもおすすめです。



米・野菜農家 **高森 博昭さん**(鉄砲小路)

オクラは台風に強い野菜で、倒れたとしてもまた立ち上がります。そんなオクラは水を欲しがるとも、熊本の水をたっぷり吸収して育ちました。皆さんもオクラを食べて夏バテを防止し、元気に過ごしましょう。

尚絅大学
生活科学部4年
中野 日奈さん(右)
藤田 沙也さん(左)



表紙の写真



6月26日の田んぼハイスクールで行われた田植え。写真は、田んぼの持ち主の富永運さん(下津久礼)。笑顔で参加者に指導していました。参加者は、ぬかるむ泥の感覚を楽しみながら苗を植えていました(関連14ページ)。

編集後記

今月号の恋する野菜はオクラのつくね巻き。さまざまなトッピングでオクラが楽しめます。夏はオクラをはじめ、なすやトマトなどたくさんさんの夏野菜が旬を迎えます。栄養豊富な菊陽産の夏野菜を積極的に食べてみてくださいね。私は、梅雨が明けて急に来た暑い夏に、体が付いていきません。しっかり食べて、少しは運動もして健康に過ごせるように気を付けます。皆さんも暑さ対策を十分してお過ごしくださいね。来月号ではプレミアム付食事券の販売を今月号よりも詳しく掲載する予定です。お見逃しなく! (関連3ページ) (新屋)

今月の主な話題

- 1 新型コロナワクチン接種情報
- 2 プレミアム付食事券を販売します!
- 3 熱中症を予防しよう
- 4 乳がん・子宮頸がん検診を受けましょう
- 5 送りつけられた商品はすぐに処分できます

広報まきくよう8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➡



ぼくのわたしの **誕生日** 8月
白菊保育園



やまだ まゆり
山田 真友莉さん
(ひばりヶ丘)
平成30年8月29日生まれ

おしゃべりが上手で、虫好きな女の子。手先も器用で、首にかけているネックレスは、自分で作りました。



やの よしき
矢野 睦季さん
(幸川)
令和元年8月14日生まれ

砂場遊びが大好きで、水溜まりを洗濯機に見立てた「洗濯ごっこ」や、ご飯を作って「ままごと」を楽しんでいます。



配布についての問い合わせ
広報ま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)

のうごき
令和3年6月末現在
()内は前月比

人口	43,070 (+72)	●出生/	47
男	21,153 (+36)	●死亡/	17
女	21,917 (+36)	●転入/	185
世帯数	18,384 (+27)	●転出/	143