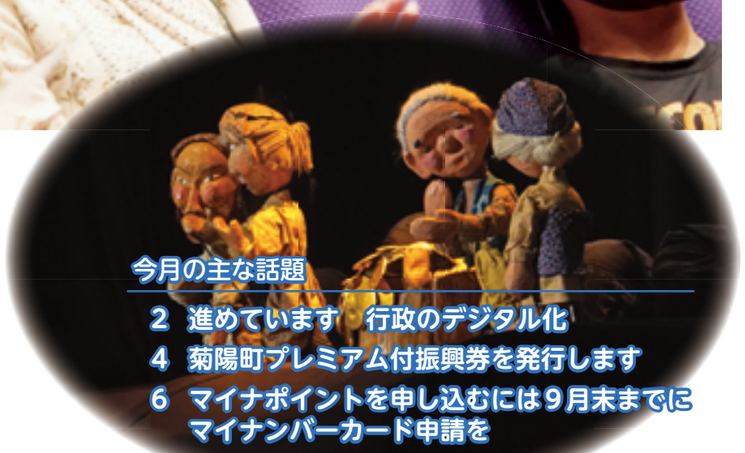
ひと・緑・未来『さん』と輝く生活都市きくよう

広報 きくよう

Sep 2022
9
vol.616

人形劇ぶっくる20周年公演を楽しんだ親子



今月の主な話題

2 進めています　行政のデジタル化
4 菊陽町プレミアム付振興券を発行します
6 マイナポイントを申し込むには9月末までにマイナンバーカード申請を
9 農業経営コスト高騰対策支援金を交付します
11 光の森駅前横断歩道橋を整備します

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

菊陽町は持続可能な開発目標（SDGs）を支援しています。

新型コロナウイルス感染症などの影響により、催しなど掲載内容が変更となる場合があります。最新情報はホームページをご確認ください。

広報きくよう
Sep 2022
9
vol.616

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））

紙面の市外局番（096）は省略しています
QRコードは㈱デンソーウェーブの登録商標です

UD FONT

農家×学生

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

恋する野菜 KOI SURU YASAI 73

ひんやり！

冷製かぼちゃのスープ

【材料】（4人分）
〈1人分 216kcal 塩分0.7g〉

- かぼちゃ …… 320g
- 水 …… 1カップ
- コンソメ …… 1個
- 牛乳 …… 1カップ
- 生クリーム …… 100cc
- 塩こしょう …… 少々
- バター …… 10g

作り方

❶かぼちゃは、皮と種の部分をきれいに取り、1チャンくらいの厚さに切って、バターで炒める。
❷❶に水とコンソメを入れて煮る。
❸かぼちゃが煮えたら、牛乳と塩こしょうを加え、ひと煮立ちさせる。
❹❸をミキサーにかける。（ミキサーがない場合は、ざるでこす）
❺❹に生クリームを加え、再度ひと煮立ちさせる。
❻粗熱をとって、冷蔵庫で冷やし、カップにつぎ分ける。

Squash

過去のレシピはこちらから

学生

かぼちゃは、免疫力を高めるビタミンAやビタミンCがたくさん含まれています。冷やしても、温めてもおいしいです。

尚絅大学 生活科学部
守田研究室（もりたけんきゅうしつ）

栄養豊富なかぼちゃ。採れたてのかぼちゃは水分が多くあっさりとした甘さですが、じっくり追熟させることで甘味がギュッと詰まります。あっさり夏野菜料理に、ほくほく煮物、天ぷら、お菓子など、色々なレシピでたくさん召し上がってください。

多品目野菜農家
合志（こうし） 洋子（ようこ）さん（馬場）

農家

編集後記

恋する野菜73の野菜はかぼちゃ。英語では、かぼちゃを総称してSquash（スクワッシュ）と呼ぶそうです。我々のよく知るPumpkin（パンプキン）はオレンジの皮をしたものだけを指すとか。日本で一般的に食べられている緑色のかぼちゃは「ウィンター・スクワッシュ」といい、夏から秋が旬です。さまざまなレシピで食べて、10月には飾って、旬を楽しみたいですね。今月号のレシピはまだまだ残暑の9月にも食べやすい冷製でも食べられるSquashのスープ。作り方も簡単です。ぜひご家庭でお試しください。（新屋）

発行／菊陽町　〒869-1192 熊本県菊池郡菊陽町久保田2800　TEL.232-2111（代）FAX.232-4923
編集／総合政策課　TEL.232-2112（直通）E-mail kouhou@town.kikuyo.lg.jp　URL https://www.town.kikuyo.lg.jp/