



親子植樹で杉苗を植える親子

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 土曜日は除く)

紙面の市外局番 (096) は省略しています  
QRコードは機読用バーコードの登録商標です  
PDF 250

## 農家×学生

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



なつかしの味!

### 鶏肉とサツマイモの甘酢炒め

【材料】(5人分 219kcal 塩分1.5g)

- |             |           |
|-------------|-----------|
| ●鶏もも肉……150g | 調味料       |
| ●塩・こしょう…少々  | ●砂糖……大さじ2 |
| ●片栗粉………適量   | ●薄口しょうゆ   |
| ●サツマイモ…200g | ……………大さじ2 |
| ●たけのこ(水煮)   | ●ケチャップ    |
| ……………80g    | ……………大さじ2 |
| ●にんじん……100g | ●水………大さじ2 |
| ●玉ネギ………200g | ●酢………小さじ4 |
| ●ピーマン ……30g |           |
| ●油………適量     | 飾り        |
| ●片栗粉……小さじ2  | ●白ネギ………少々 |

#### 作り方

- 1 鶏もも肉を一口大に切り、塩・こしょうをする。
- 2 たけのこ、にんじん、ピーマン、サツマイモ、玉ネギを一口大に切る。サツマイモ、玉ネギは水にさらす。
- 3 調味料を合わせる。
- 4 サツマイモに片栗粉をまぶし、油で揚げる(約7分)。
- 5 ピーマンをさっと揚げる(または、ゆでしておく)。
- 6 1の鶏もも肉に片栗粉をまぶし、油で揚げる(約5分)。
- 7 たけのこ、にんじん、玉ネギを油で炒める。火が通ったら、サツマイモ、ピーマン、鶏もも肉を加え、合わせた調味料をさっとからめる。
- 8 白ネギを白髪ネギにし、最後に盛り付けて完成。

Sweet potato



## 学生



尚綱大学 生活科学部4年  
なかしま  
中島 りなさん

一口食べると学校の給食の味を思い出するような料理です!食物繊維たっぷりなサツマイモの皮もそのまま使って彩りよく仕上げました。本日のメイン料理にはいかがでしょうか?

紅はるかという品種のサツマイモを栽培しています。甘味が強いのが特徴ですが、後口はすっきりした感じの上品な甘さを感じさせてくれます。特に焼いた時は、非常に甘くおいしいので、ぜひ食べてみてください。



サツマイモ農家  
にしむら まさひこ  
西村 優彦さん(馬場楠)

## 農家



過去のコンテンツはこちら

### 編集後記

まだまだ暑いですが日が沈むのが早くなり秋が近づいてきましたね。私はダイエットに成功して10\*と少しやせたのですが、最近お気に入りの野菜にも取り上げているサツマイモです。焼きたての焼き芋はもちろんおいしいですが、蒸したサツマイモを一晚冷凍し、20秒ほどレンジで温めるとサツマイモアイスクリームで最高ですよ。秋の味覚も楽しみましょう!今月号ではフードロスを取り上げています。食べ物を食べるとき、買うときに少しでも未来のことを考えてみませんか?(関連8-9頁) (新屋)



### 今月の主な話題

- 2 退任に寄せて
- 4 日本経済の安全保障を担う  
～TSMCの進出と伸びる菊陽～ vol.5
- 5 台湾の自治体「宝山郷」との交流に向けて
- 8 捨てるなんてもったいない 食品ロス
- 10 令和5年度保育所入所申し込みを受け付けます



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。

