

広報 きくよう

Mar 2023
3
vol.622



今月の主な話題

2-3 今、熊本のサッカーが熱い

6-7 交流をテーマに台湾を訪問

8 いつまでも自分らしく生きる

13 外来生物に気を付けて！



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
Mar 2023
3
vol.622

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コードは機読センサーの登録商標です
SDG 2030
持続可能な開発目標

農家×学生

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



さっぱり!! ほうれん草のパスタ風

【材料】(2人分)
(1人分 212cal 塩分1.5g)

- そうめん …… 200g
- 調味料
- ほうれん草 …… 140g
- 牛乳 …… 50g
- 玉ねぎ …… 30g
- 濃口しょうゆ …… 8g
- にんじん …… 30g
- みりん …… 12g
- 釜揚げしらす …… 40g
- 和風だし …… 1g
- 有塩バター …… 6g
- 食塩 …… 少々
- 青じそ …… 1g
- レモンの皮 …… 少々

作り方

- 1 そうめんは沸騰したお湯に入れ、硬めにゆでて水洗いし、ぬめりをとっておく。
- 2 玉ねぎ、にんじん、青じそは千切りにしておく。
- 3 ほうれん草は硬めにゆで、水で冷やし絞った後、2センチ幅に切る。
- 4 2の玉ねぎ、にんじんをバターで炒め、しんなりしたら、3、釜揚げしらす、1を加えて炒める。
- 5 調味料で味を整えて、皿に盛り付ける。
- 6 2の青じそ、レモンの皮のみじん切りを飾り付けて完成。



学生



尚綱大学 生活科学部4年
さかた じゆり
坂田 樹理さん

夏の時期に食べきれなかったそうめんが残っているという経験はありませんか？夏のイメージが強いそうめんを冬が旬であるほうれん草と合わせ、パスタ風にアレンジした料理です。そうめんを使うことでパスタ麺よりさっぱりした印象になり、ほうれん草のおいしさを感じることができる料理です。

寒兵衛と伸兵衛という品種のほうれん草を栽培しています。おすすめの食べ方は素材の味が楽しめるおひたしです。加熱すると柔らかくなりさまざまな料理にも使えるので、皆さんもぜひほうれん草を召し上がってください。



野菜農家
きたざわ まさのぶ
北澤 正伸さん(沖野)

農家



過去のコンテンツはこちら

編集後記

今月号では、在宅医療の特集を掲載しています。自分の人生をより良く生きることを考えるきっかけにしたいだければと思います。どんな人でもいつ人生の最期を迎えるか分かりません。インタビューの中で清藤先生がおっしゃっている「よりよく生きる」を少しでも体現していきたいですね。今回の恋する野菜のレシピは変わり種。そうめんがパスタ風。我が家にも夏に食べきれなかったそうめんが残っていました。旬のほうれん草と一緒に食べてみようかな。(新屋)

