

広報 きくよう

Aug 2023
8
vol.627



今月の主な話題

- 2-3 台湾新竹県宝山郷と友好交流協定を締結
- 4 熱中症を予防しましょう
- 8 菊陽町子ども議会を開催
- 9 令和五年冬巡業大相撲菊陽場所を開催
- 11 道路異常通報システムを公開しました



ペットボトルで作った水鉄砲で遊ぶ尚綱大学附属こども園の園児(関連15ページ)

広報
きくよう
Aug 2023
8
vol.627

広報きくようが届かなければ、☎0120(935)667 (午前9時～午後6時(土日祝は除く))へお電話ください。

紙面の市外局番(096)は省略しています
QRコードはQRコードリーダーの登録が必要です
PDF 250

農家×学生

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



夏にぴったり! 生ハムとクリームチーズの くるくるきゅうり巻き

【材料】(3人分)

〈1人分 140kcal 塩分0.5g〉

- きゅうり …………… 1本(110g)
- 生ハム …………… 1パック(17g)
- クリームチーズ …………… 60g
- オリーブオイル …………… 5g
- 黒こしょう …………… 少々
- 大葉 …………… 6枚
- レモン …………… 1/2個

作り方

- 1 きゅうりをピーラーで縦にスライスする。
- 2 1の水気を切り、ラップの上に少しずつ重ねながら並べる。
- 3 2の上に生ハム、クリームチーズの順で並べ、ラップを持ってくるくる巻いていく。
- 4 3を食べやすい大きさに切る。
- 5 皿に大葉を並べ、その上に4を盛り付ける。
- 6 上から黒こしょうとオリーブオイルをかけ、好みでレモンを搾って完成。



学生



尚綱大学 生活科学部 4年
ひらいし きょうか
平石 京花さん

きゅうりの約95%は水分で、カリウムやビタミン、食物繊維などの栄養も含まれています。きゅうり巻きはお酒のおつまみなどにもピッタリです。材料も少なく、簡単に作れるのでぜひ作ってみてください!

41年間きゅうりを栽培しています。このきゅうりは色が濃くて甘く、シャキシャキとした食感が特徴です。また、化学肥料をあまり使わないようにしたり、小まめに水管理をして真っすぐ育つようにしています。おいしいのでぜひ食べてみてください。



「恋する野菜」コーナーに関するアンケートにご協力をお願いします。
←QRコードを読み込み、ご回答をお願いします。(尚綱大学生生活科学部)



多品目野菜農家
さかもと さとみ
坂本 里美さん(大堀木)

農家

編集後記

表紙は、「ぼくのわたしの誕生日」の取材で伺った尚綱大学附属こども園にご協力いただき、撮影したものです(関連15ページ)。久しぶりに水遊びの輪の中に入ってきました。最近、暑さが本格的になってきたので夏バテ気味でしたが、子どもたちと楽しみながら涼むことができました。今月号は熱中症予防の記事を掲載していますので、ぜひ参考にしてください(関連4ページ)。今年の夏も小まめに水分補給したり、時には楽しく遊んだりしながら、元気に乗り切りましょう。(井手上)



過去のコンテンツはこちら