

広報 きくよう

Nov 2023
11
vol.630



今月の主な話題

- 2-5 特集 ボランティアでつながる地域の輪
- 6-7 第78回熊本県民体育祭菊池地域・山鹿大会
- 8-9 令和4年度決算
- 10-11 KIKUYO AUTUMN EVENT
- 12 産婦人科・小児科オンライン医療相談を始めます



菊陽町は持続可能な開発目標 (SDGs) を支援しています。

第78回熊本県民体育祭ソフトボール競技にて笑顔でハイタッチをする選手(関連6～7ページ)

広報
きくよう
Nov 2023
11
vol.630

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
R250

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。



うま味が詰まった！ サケとしめじの炊き込みご飯

【材料】(4人分)
〈1人分 350kcal 塩分1.1g〉

- 米……………2カップ
- しめじ……………100g
- サケ(生)……………2切れ(150g)
- 料理酒……………大さじ1
- 小ねぎ……………適量
- 有塩バター……………20g
- 薄口しょうゆ……………大さじ1
- みりん……………大さじ1
- 料理酒……………大さじ1
- 顆粒和風だし……………小さじ1

作り方

- 1 米を洗い、30分以上浸水させ、水気を切る。
- 2 しめじは石づきを切り落とし、手で一口大にほぐす。
- 3 耐熱容器にサケ、料理酒を入れてラップをかけ、600Wの電子レンジで3分間加熱する。
- 4 3の粗熱が取れたら、皮と骨を取り除く。
- 5 炊飯器に1とAを入れ、水を加え2と4を乗せて炊飯する。
- 6 炊き上がったら有塩バターを入れてさっくりと混ぜる。
- 7 茶碗によそい、小ねぎを散らして完成。

Rice



恋する野菜

87

KOISURU YASAI

学生



尚綱大学 生活科学部4年
ほりみずき
堀 瑞希さん

サケとしめじは、健康な骨を維持するために必要な栄養素であるビタミンDを多く含んでいます。簡単なので、おいしい新米とサケを使って、ぜひ作ってみてください！

近所の農家と共同で種まきをしたり畜産農家のたい肥を使ったり、地域で協力して農業をしています。今年は、収量や品質が良いと話題の品種「くまさんの輝き」を選びました。有機質肥料を使い土作りにこだわっています。食べるのが楽しみです！



「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)



米・にんじん農家
こうし かずひこ
合志 和彦さん(馬場)

農家

過去のコンテンツはこちら

編集後記

今月はボランティア活動と地域のつながりをテーマにした特集を掲載しました。今回取材した皆さんのお話を聞く中で、地域の人とのつながりが少しあるだけで、居心地の良さや安心感が違うと感じました。取材の中で「熊本地震の際に近所の人に声をかけてもらって安心した」というお話がありました。何かあったときに自分を助けるのは地域のつながりなのかもしれません。今回の特集が、地域のことに目を向けるきっかけになるとうれしいです。私も改めてボランティア活動の魅力に気づくことができました。
(井手上)



