



新しい制服に身を包んだ菊陽中学校の生徒 (関連2ページ)

今月の主な話題

- 2 町内中学校の制服が4月からリニューアル
- 3 熊本県知事選挙 3月24日(日)は投票へ
- 4 転出届と証明書の発行はマイナンバーカードの利用が便利
- 5 各手続きが便利になります
- 11 ロアッソ熊本と連携協定を締結



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

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。



春薫る! アスパラガスとベーコンの クリームパスタ

【材料】(2人分)
〈1人分 545kcal 塩分3.4g〉

- スパゲティ……………160g
- アスパラガス……………3本
- ベーコン……………2枚
- オリーブオイル……………大さじ1
- 薄力粉……………大さじ1
- 牛乳……………360ml
- A 牛乳……………360ml
- コンソメ顆粒……………2g
- 塩……………0.4g
- 粗びき黒こしょう……………適量
- 塩……………適量

作り方

- 1 鍋にお湯を沸かして、濃度が1割になるよう塩(水1ℓに塩10g)を加え、スパゲティを規定より1分短くゆでる。
- 2 ベーコンは1cm幅に、アスパラガスは根元の硬い部分をピーラーでむき4cm幅に切る。
- 3 フライパンにオリーブオイルを入れて中火で熱し、2のベーコンを入れて少し脂が出るくらいまで炒める。
- 4 3に、2のアスパラガスを加え、しんなりするまで炒める。
- 5 弱めの中火にして薄力粉を加え、粉っぽさがなくなるまで全体に絡める。
- 6 Aを加えて混ぜ、とろみが付いたら1を加えてさっと絡める。器に盛り、粗びき黒こしょうを振ったら完成。



学生



尚綱大学 生活科学部4年
堀 瑞希さん(右)
宮本 清佳さん(左)

アスパラガスに含まれる「アスパラギン酸」には疲労を回復させる効果があります。アスパラガスは春先から旬を迎えます。ぜひ食べてみてください!

なるべく農薬に頼らず有機肥料を使った栽培をしています。使う肥料の種類や量は、土壌の状態を調べて決めています。アスパラガスは春芽と夏芽があり、春芽は甘く、夏芽はあっさりしているのが特徴です。天ぷらで食べてもおいしいですよ。



「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)



過去のインタビュー記事はこちら



アスパラガス農家
おくむら まゆみ
奥村 真由美さん(馬場楠)

農家

編集後記

私事ですが、先日10年来の友人と食事に行きました。近況を語りながら、2人お互い良くも悪くも大人になったねと話しました。物事を俯瞰的に捉えることができるようになった一方で、さまざまなことを諦めるのも早くなってきたような?学生時代と比べているので当たり前かもしれませんが、しみじみとしていました。広報担当になりましたが、まだまだ足りないことばかり。これからも走り続けるべく「諦めず挑戦」を今年の個人的スローガンとし、友人に報告しました。(井手上)

