



今月の主な話題

- 2 令和8年春開業アーバンスポーツ施設の名称が決定！
- 4-7 令和7年度予算
- 13 4月から带状疱疹予防接種が定期予防接種になります
- 17 国勢調査の調査員を募集します

農家×学生

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



春の味覚！ アスパラガスの春グラタン

【材料】（2人分）
〈1人分 236kcal 塩分 0.9g〉

- アスパラガス… 2本
- バター……大さじ2
- ほんれん草……40g
- 小麦粉……大さじ2
- 鶏もも肉……50g
- 牛乳……250ml
- ベーコン……20g
- 塩・こしょう…少々
- 玉ねぎ……20g
- とろけるチーズ……2枚
- にんじん……20g
- マカロニ……50g
- パン粉……1g
- サラダ油…小さじ1

作り方

- 1 アスパラガスは斜め薄切り、ほんれん草は2センチ幅に切り、塩ゆでする。マカロニはゆでて、水気を切っておく。
- 2 鶏もも肉を一口大、ベーコンを1・5センチ幅に切る。玉ねぎは薄切り、にんじんは半月切りにする。
- 3 鍋にサラダ油を入れて2の鶏もも肉とベーコンを炒め、玉ねぎ、にんじん、1のアスパラガスを加えて炒める。
- 4 別の鍋にバターを溶かし、小麦粉を加えてよく混ぜたら、牛乳を3〜4回に分けて加え、なめらかになるまで練る。
- 5 3と1のほんれん草、マカロニを4に入れて、塩・こしょうで味を整える。
- 6 グラタン皿に5を入れ、とろけるチーズを一口大にして盛り付け、上からパン粉を散らす。
- 7 200℃のオーブンで約10分焼いて、表面に焼き色がついたら完成。



学生



尚絅大学 生活科学部4年
なす もえか
那須 萌依花さん(左)
えはら しおり
江原 史織さん(右)

アスパラガスにたくさん含まれているアスパラギン酸には、疲労回復の効果があります。新しい生活が始まる4月も、おいしいアスパラガスで元気に過ごしましょう！

病気や害虫対策、温度管理のため、ここ最近では毎日のようにハウスに通っています。一番おいしいタイミングで食べてほしいので、将来は消費者に直接届けたり、収穫体験ができればいいなと考えています。



「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。（尚絅大学生生活科学部）



アスパラガス農家
ともだ ひなた
友田 陽天さん(馬場楠)

農家

過去のページは、こちらから

編集後記

総合体育館で開催されたKUNAMOTO URBAN SPORTS FES2025の取材に行きました。どのスポーツも、見ていてとても面白かったのですが、特にスケートボードの大会「くまモんカップ」の決勝はとても熱い試合でした。吉沢選手と松本雪聖選手が大技に何度も挑戦するも、なかなか決まらず。最後にお二人がそれぞれ成功させた時は、思わずカメラのファインダーから目をそらして一緒に喜んでしまいました。喜びの瞬間を激写すべきなのに、まだまだ広報魂が足りないかと反省した1日でした（関連2〜3ページ）。

（井手上）

