



今月の  
主な話題

- 2-3 菊陽町の未来を見据えた各計画を策定しました
- 6 気軽に参加できる健康教室を開催します！
- 9 6月1日からコンビニで取得する証明書手数料が10円に！
- 10 新たな高齢者支援の事業を紹介
- 18 令和7年度菊陽町職員採用試験

学生  
さん



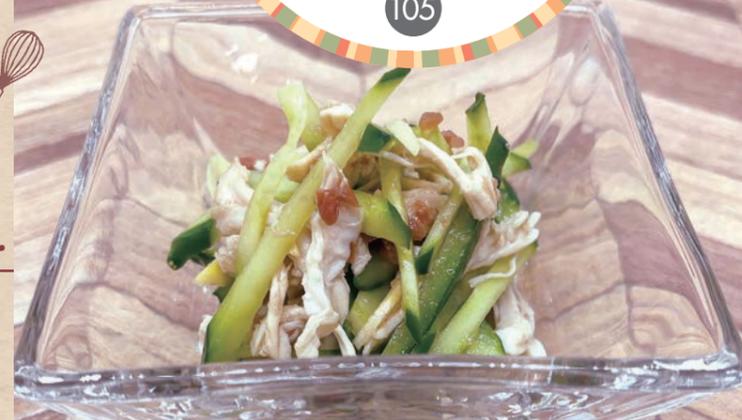
尚綱大学生生活科学部4年  
いわけ  
岩瀬 あゆみさん(左) ひぐくれ ほのか  
日隠 歩香さん(右)

しょうがや梅干しは香りが強いので、少ない調味料でもしっかり美味しくいただけます。また、きゅうりと梅干しには疲労回復や食欲増進などの効果があり、夏バテ予防にぴったりです。電子レンジで簡単に作れるので、ぜひ作ってみてください。

## 農家 × 学生 恋する野菜

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。

105



### さっぱり簡単！ ささみときゅうりの梅肉和え

【材料】(2人分)  
(1人分 63kcal 塩分1.4g)

- きゅうり ..... 1本
- しょうが ..... 2分の1個
- 梅干し ..... 1個
- 鶏ささみ ..... 100g
- 料理酒 ..... 小さじ2
- しょうゆ ..... 小さじ1
- 塩 ..... 適量



← 過去のレシピはこちらから

#### 【作り方】

- きゅうりは塩で板ずりにし、千切りにする。
- しょうがは皮をむき、千切りにする。梅干しは種を取り、包丁でたたく。
- 鶏ささみは筋を取ってから耐熱容器に入れ、料理酒をかけてラップをし、電子レンジ600Wで2分ほど、中に火が通るまで加熱する。粗熱が取れたら手で割く。
- ボウルに①、②、③を入れ混ぜ合わせる。
- しょうゆを加えて味を調えたら、器に盛りつけて完成。



きゅうりを栽培するに当たって大切なのが温度管理です。同じハウス内であっても、育てる場所によって成長速度や大きさが変化します。私のきゅうりはさんふれあで購入できるので、ぜひ食べてみてください。



農家  
さん

多品目農家 ないとう ぶみのり  
内藤 文紀さん(花立)



「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、回答をお願いします。(尚綱大学生生活科学部)

#### 今月の表紙



4月9日、菊陽西小学校で行われた入学式。大きなランドセルを背負い、少し緊張した様子で教室へ向かう新入生でしたが、式が終わったところには緊張も解け、笑顔があふれていました。

今年度から広報を担当することになりました。周囲の人たちに支えてもらいながら、無事に5月号を発行することができました。慣れないカメラに戸惑いつつも、みなさんがこの町で過ごす最高の瞬間を記録に残していきたいと思っています。広報きくようを分かりやすく、楽しく読んでもらうためにカメラを片手に走り回ります。取材でお伺いした時には、ご協力よろしく願っています。(橋元)

#### 編集 後記