



今月の  
主な話題

- 2-3 受けよう特定健診・がん検診
- 6 第47回菊陽町夏祭り
- 7 第27回参議院議員通常選挙が行われます
- 9 高齢者のみ居住世帯へ戸別受信機を貸与します
- 14 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  
なすもえか 江原 しおり  
那須 萌依花さん(左) 江原 史織さん(右)

牛もも肉は脂肪が少なく赤身肉が多い部位です。そのためさっぱりと食べることができます。タンパク質・ビタミンB12・鉄分などが豊富に含まれています。これから暑くなる時期になり、夏バテ防止にも最適な食材です。

## 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。

107



### 野菜の肉巻き

【材料】(1人分)

〈1人分 151kcal 塩分0.7g〉

- 牛もも肉(スライス) ..... 60g
- きゅうり ..... 30g
- にんじん ..... 10g
- レタス ..... 20g

【タレ】

- ごま油 ..... 2g
- コチュジャン ..... 3g
- 料理酒 ..... 2g
- 鶏がらスープの素 ..... 0.5g
- ニンニク(すりおろし) ..... 2g

【作り方】

- きゅうり、にんじんを千切りにする。レタスはお肉で巻きやすい大きさにちぎっておく。
- ①のきゅうりは水にさらし、水気を切る。にんじんは沸騰したお湯でさっとゆでる。
- 牛肉は沸騰したお湯でゆで、粗熱を取る。
- 平らな皿に③をひいて、その上に①のレタス、②のきゅうり、にんじんをのせて巻く。
- タレの材料を混ぜ合わせ、電子レンジ(600W)で30秒温める。
- お皿に盛り付け、タレをかけたら完成。



← 過去のレシピはこちら



牛肉は牛に与えるえさや育てる環境などで味や品質が変化します。私が育てる牛は、えさを与えるタイミングやえさの配合分量などにこだわっており、肉本来のうまみが濃いのが特徴です。

農家  
さん



ふじもと けん  
畜産農家 藤本 健さん(中代)



「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



5月25日に行われた武蔵ヶ丘北小学校の運動会。天気は曇りでしたが、子どもたちはそれを感じさせないくらい晴れ晴れとした表情で各競技に全力で取り組んでいました。

5月28日に表敬訪問された河邊さんご家族にはインタビューの前に、実際に優勝をつかみ取った「五木の子守歌」を披露してもらいました。私は広報担当であることを良いことに、真ん中の特等席で聞くことができました。ソロパートの歌声はもちろん良く、そのソロパートから3人の歌声に変わった時の、部屋中に響き渡る感覚は衝撃的でした。伝統文化を身近に触れることはあまりないため、とても感動しました。(橋元)

編集  
後記