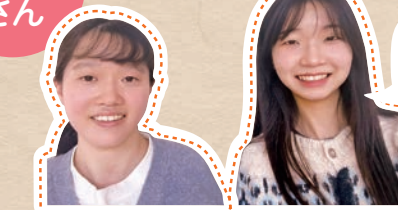


- 2 くまモンアーバンスポーツパーク
スケートボードコースの完成イメージを発表しました
- 6 菊陽町にお住まいの70歳以上の高齢者限定 さんさんの湯を無料開放します！
- 8 火の国サラマングース町民招待DAY
- 10 町子ども議会を開催します



学生
さん



尚綱大学生生活科学部4年

いわせ

岩瀬 あゆみさん(左)

ひがくれ ほのか

日隠 歩香さん(右)

スープを冷やして食べられる
ので、食欲がない日でも
手軽に食べることができます。

暑い夏にピッタリ！ ピーマンそぼろの担々麺風豆乳そうめん

【材 料】(2人分)
〈1人分 666kcal 塩分2.5g〉

ピーマン(1個を赤パプリカでも可)……………3個
そうめん……………3束
合いびき肉……………100g
ショウガ・にんにく(チューブのもの)…各小さじ1
ごま油……………大さじ1と、小さじ1
甜面醤(テンメンジャン)……………大さじ1と2分の1
濃口しょうゆ……………小さじ2分の1
豆乳……………200ml
鶏ガラスープの素……………小さじ1
白いりごま……………大さじ1
ラー油(なくても可)……………適量



← 過去のレシピはこちらから



Green pepper

私たちが作るピーマンは苦みが少ないのが特徴です。水、温度、害虫駆除などさまざまなことを徹底管理し、有機栽培にこだわっています。そうすることで、苦みを抑えたおいしいピーマンが育ちます。



「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、回答をお願いします。(尚綱大学生生活科学部)

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。

108



【作り方】

- 1 ピーマンはヘタと種を取り除き、千切りにする。
- 2 フライパンにショウガとにんにく、ごま油(大さじ1)を入れて弱火で熱し、香りが立ったら合いびき肉を加えて強火で炒める。
- 3 2の合いびき肉の色が変わってきたら1を加え、全体に油が回ったら甜面醤、濃口しょうゆを加えてさっと炒める。全体に味がなじんだら火を止める。
- 4 鍋で豆乳を沸騰するまで熱し、鶏ガラスープの素を入れてかき混ぜたら火を止める。
- 5 容器に移し替えて、粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やす。
- 6 5が冷えたらごま油(小さじ1)を入れ、よくかき混ぜる。
- 7 そうめんをパッケージどおりにゆで、冷水で冷やして水気を切る。
- 8 お皿に7を盛り付け6をかけ、その上に3をかけ、最後に白いりごまとラー油をかけて完成。

農家
さん



(株)オーガニックプロデュース
いざき ひろゆき
猪崎 弘幸さん(柳水)

今月の表紙



ブルーベリーを摘み取る
みどり園の園児たち。紫
色になったブルーベリー
を探して枝の間をかき分
けたり、背伸びして観察
したり、取ったブルーベ
リーの大きさを見比べて
楽しんでいました。

ロアッソ熊本の町民招待
デーに参加しました。スタジ
アムの中に入るのは初めてで、
とても広い観客席だけ一人
一人の表情がしっかりと見える
ことに感動しました。
実は、観客席で試合を見る
のも初。選手たちの表情やサ
ポーターの大きな声援など、
みんなが試合に真剣でした。
テレビで見るとは違う、少
しピリついた臨場感のある空
気に圧倒されました。会場で
見たことがない人はぜひ体験
してみてください。(橋元)

編集
後記