

ともに輝き 成長しつづけるまち 菊陽

広報

きくよう

Kikuyo Town Public Relations Magazine

2026
令和8年

1
vol.656

広報

きくよう

2026
令和8年
1
vol.656

学生
さん



ほうれん草は、β-カロテン、ビタミンK・E、鉄、葉酸などを含みます。冬に採れるほうれん草には、ビタミンCが豊富で鉄の吸収を助けてくれます。今回は、米粉を使用しグルテンフリーにしているため、小麦アレルギーの人も食べられるレシピにしています。

農家 × 学生 恋する野菜

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

113



グルテンフリー ほうれん草のシフォンケーキ

【材 料】(内径18cm型)

〈1人分 124kcal 塩分0.1g〉

ほうれん草	100 g	[メレンゲ]	
卵黄	3 個分	卵白	4 個分
米粉	80 g	砂糖	40 g
ベーキングパウダー			
	… 小さじ2分の1		
サラダ油	… 大さじ2		
水	… 大さじ2		
砂糖	… 30 g		



← 過去のレシピはこちらから



「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。(尚絅大学生活科学部)

【作り方】

- ① ほうれん草をゆで、裏ごしをしてペースト状にする。
- ② ボウルに卵黄を入れ、泡立て器で白っぽくなるまで混ぜる。
- ③ ②にサラダ油・水を入れ、再び泡立て器で混ぜる。
- ④ ③に米粉・ベーキングパウダーをふるい入れ、粉っぽさがなくなるまで混ぜ合わせる。
- ⑤ ④に①を混ぜ合わせる。
- ⑥ 別のボウルに卵白を入れ、ハンドミキサー(泡立て器)で泡立てながら砂糖を3回に分けて入れる。ツノが立つまでしっかり泡立てメレンゲを作る。
- ⑦ ⑤に⑥を少しずつ加え、ゴムべらでサクッと混ぜ合わせる。
- ⑧ ⑦をケーキ型に流し入れ、左右にゆすり表面をならし、軽く落として空気を抜き、170℃に予熱したオーブンで40~45分焼く。
- ⑨ 焼きあがったら、粗熱を取って型から外し、お好みで生クリームなどを上にのせ完成。



ほうれん草農家 まえだ ゆうか 前田 豊さん(上津久礼)

農家
さん

- 2-3 新年のごあいさつ
4-5 KUMAMOTO URBAN SPORTS FES 2026
6-7 認知症カフェ みちくさ
10-11 あなたの地区の民生委員・児童委員を紹介します
12 脳とからだの健康度をチェック 健康度測定会

今月の
主な話題



菊陽町は合併から70周年を迎えます

QRコードは株式会社アーチウェーブの登録商標です

UDI R260

Q

今月の表紙



鼻ぐり井手祭で披露された馬場楠の獅子舞。客席にまで飛び出す獅子舞の力強い表情を写真に収めました。この写真は、広報の編集中に何度も表紙を見てしまうくらい、お気に入りの写真です。

明けましておめでとうございます。本年もよろしくお願いいたします。前年よりも分かりやすい記事、きれいな写真を目指して頑張りますので、応援いただけと嬉しいです。広報を担当して約9ヶ月、新しいことを発見することが多く、慌ただしさの中に楽しさが詰まった1年でした。今月号では新春プレゼント企画も実施します。広報をよく見ての意見・感想も募集していますのでぜひお聞かせください。

(橋元)

編集
後記

広報きくようが届かない場合は、こちらにご連絡ください。→ 広報きくようセンター 0120(935)667

(午前9時~午後6時 (土日祝を除く)