

発行/菊陽町 | 〒869-1192 熊本県菊陽郡菊陽町大字久保田2800  
TEL.096-232-2111(代) FAX.096-232-4923  
編集/総合政策課 | TEL.096-232-2112(直通) E-mail kouhou@town.kikyuo.lg.jp  
URL <https://www.town.kikyuo.lg.jp/>

QRコードはQRデンソーウェアの登録商標です



今月の  
主な話題

- 2-5 KUMAMON URBAN SPORTS PARK グランドオープン
- 10-13 令和8年度予算
- 14-15 働き盛り世代のがん予防推進事業を開始します
- 19 順次発送中 きくよう みんなの応援券
- 19 70歳以上の町民にさんさんの湯を無料開放します

## 農家 × 学生 恋する野菜

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

116

学生さん



セイロ蒸しは、栄養素や旨味が流れにくく、旨味が濃縮され、サッパリとおいしく食べられます。

尚綱大学生生活科学部4年  
さかもと みさき  
阪本 美咲さん

### すき焼き風せいろ蒸し

【材料】(1人分)

〈1人分 422kcal 塩分1.5g〉

牛肉(薄切り) ……………	80g
春キャベツ ……………	25g
にんじん ……………	20g
エリンギ ……………	20g
しらたき ……………	30g
【タレ】	
濃口しょうゆ ……………	10g
みりん ……………	10g
酒 ……………	5g
砂糖 ……………	3g
水 ……………	15g



← 過去のレシピはこちら



【作り方】

- 1 春キャベツはざく切り、にんじんは薄切り、エリンギは縦に割く。
- 2 しらたきはさっと下茹でて水気を切る。
- 3 せいろに①の春キャベツ→にんじん→エリンギ→②のしらたき→牛肉の順で重ねる。
- 4 混ぜ合わせたタレを全体に回しかける。
- 5 強火で約8分蒸し、牛肉に火がとおれば完成。

### Beef



牛を育てるときに大切なことがあります。それはしっかりと牛を見ることです。毎朝の体調チェックや些細な気づきが肉本来のおいしさに繋がります。また、牛も生き物なので日光を浴びせたり、ビタミンAなどの栄養を取らせたりすることも大切です。

農家さん



かまだ ともひろ  
畜産(牛肉)農家 鎌田 智博さん(出分)



「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



3月10日から15日まで一般開放されていた富士フィルムの春めき桜ロードの1枚。桜の花びらを拾っている子どもやベンチに腰掛けて桜を眺めているご年配の人、中には台湾から観光に来た人もいました。

桜も開花し、いよいよ春が到来しました。温かい気温の中、富士フィルムの春めき桜を撮りました。しっかり時間を確保して桜を見たのは久しぶりで、とても穏やかな気持ちで春を感じることができました。  
4月からくまモンアーバンスポーツパークがオープンします。スケートボードなどのアーバンスポーツをしたことがなく、オープンしたら体験してみようと思っています。怪我には注意して、全力で楽しみたいです。  
(橋元)

編集  
後記