

- 2-3 多目的グラウンドが完成しました
- 6 介護保険の住宅改修の支援がさらに手厚くなります
- 11 町中学生議会を開催
- 11 こども誰でも通園制度
- 12 菊陽町多文化共生センターがオープンします

学生さん



食欲がない時でもさっぱりしていて、おいしく食べられます。オクラは、硬めに茹でて、歯ごたえを楽しみましょう！

尚綱大学生生活科学部4年
むらなか ゆう な
村中 優奈さん

オクラとレモンの冷製パスタ

【材 料】(1人分)

〈1人分 380kcal 塩分3.0g〉

スパゲッティ……………80g
オリーブオイル……………小さじ1
オクラ……………3本
塩……………3g
レモン……………4分の1
めんつゆ……………15ml
ツナ缶……………70g



← 過去のレシピはこちら



【作り方】

- 1 スパゲッティを茹でてざるにあげ、流水で洗い、水気を切り、オリーブオイルをまぶしておく。
- 2 オクラを塩茹でし、1～2cmほどの輪切りにする。
- 3 レモンを0.5cmほどの輪切りにする。
- 4 めんつゆとツナ缶、2を混ぜ合わせ、1と混ぜ合わせる。
- 5 皿に盛り付けた後、レモンを飾って完成。

Okra



濃い緑色が目印の「ルイジアナ」という品種を育てています。美味しさの秘密は、葉っぱの健康チェックを毎日欠かさないこと。株の状態を細かく見守り、栄養を実にたっぷり溜め込んでいます。収穫はすべて手作業。ひとつひとつ愛情を込めて摘み取っています！味が濃くて栄養も満点。ぜひ食べてみてくださいね。

農家さん



やまかわ みつあき
オクラ農家 山川 光明さん(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



町民グラウンドで練習していた野球チームKCブルースターズを撮影しました。このチームは7月11日に開催された城北大会予選兼菊池郡会長旗大会で優勝し、次の大会に向けて練習に励んでいました。

今月、表紙を開いてすぐの特集は多目的グラウンドの完成について。「なら表紙は野球を撮るべきでしょ」とグラウンドへ向かいました。

良い構図を探して、バッテリー練習中の様子を眺めていると、選手が打ったボールが私の目の前をものすごいスピードで横切りしました。私は身動き一つもとれず、その光景を見ていた選手たちも肝を冷やしたような表情でした。その瞬間は私にとって、とても涼しい夏でした。(橋元)

編集後記