

- 2-3 令和8年熊本地震 各種支援制度紹介
4-5 町の成長を、暮らしの豊かさへ
8-9 「こんにちは」からはじまる 世界がつながるまちづくり
15 「手話リンク」を導入しました
17 10月4日(日)は菊陽町長選挙の投票日です

今月の
主な話題

学生
さん



えごま油には、必須脂肪酸「α-リノレン酸」がたくさん含まれていて、悪玉コレステロールを減らし、血液をサラサラにします。えごま油は熱に弱いので、最後にお肉にかけました。

尚綱大学生生活科学部4年
ひろはら
廣原 ころろさん

えごま油香る 彩り野菜の豚肉巻き

【材 料】(2人分)

〈1人分 351kcal 塩分1.2g〉

ピーマン …………… 2個
きゅうり …… 2分の1本
にんじん …… 3分の1本
豚薄切り肉 …… 200g
塩・こしょう …… 少々
サラダ油 …… 少々
えごま油 …… 小さじ3
白ごま …… 小さじ1

【タレ】

しょうゆ …… 大さじ1
みりん …… 大さじ1
酒 …… 大さじ1
砂糖 …… 小さじ1
おろしにんにく …… 少々



← 過去のレシピはこちらから



Perilla oil

私の育てたえごまは、化学肥料・化学合成農薬不使用という安心・安全な環境で栽培されています。その実から搾った油には、体に良い「α-リノレン酸」が含まれており、健康づくりをサポートします。その油は「きくちのえごま油」としてさんふれあで販売しているので、ぜひご賞味ください。



「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。

121



【作り方】

- 1 ピーマン、きゅうり、にんじんを細切りにする。
- 2 豚薄切り肉を広げ、①をのせて巻き、軽く塩・こしょうを振る。
- 3 フライパンにサラダ油をひき、②の巻き終わりを下にして中火で焼く。
- 4 全体に焼き色がついたら、タレの材料を加える。
- 5 タレを絡めながら加熱し、水分が少なくなったら火を止める。
- 6 器に盛り付け、仕上げにえごま油を回しかけて白ごまを振り、完成。

農家
さん



えごま農家 よしかわ なおみ
吉川 尚美さん(川久保)

今月の表紙



8月30日、町総合体育館に給水タンクが設置されました。令和8年熊本地震を受け、町に給水所が設置された3つのうちの1つで、そこでは、必要な分をしっかり給水して今後に備える人々の姿がありました。

令和8年熊本地震で被災された皆さまへ心からお見舞いを申し上げます。今月号では、り災・被災証明を始め、各種支援制度を紹介していますのでご確認ください。まだまだ暑い日は続きます。エアコンのある室内でも熱中症になる可能性があるそうです。涼しい室内だと、汗をかいたりすることが少なく、のどの渇きに気づきにくいことなどが原因にあります。こまめに水分を補給するなど、熱中症に気を付けて行動しましょう。

(橋元)

編集
後記