

農家×学生

恋する野菜



農家さんが愛情込めて育てた野菜×尚綱大学栄養科学科の学生考案レシピを紹介します。

春の香りと甘味が魅力！アスパラガスのキッシュ

【材料】(2~4人分)

アスパラガス	100g
エビ	40g
ベーコン	40g
卵	2個
カットトマト缶	大さじ2
牛乳	70g
チーズ	70g
塩こしょう	少々
油	小さじ1
〈生地〉	
小麦粉	100g
有塩バター	40g
牛乳	大さじ2

【作り方】

- ① 小麦粉とよく冷えたバターを練って、牛乳を入れて混ぜる。
- ② まとまった型に伸ばし、フォークで穴を開ける。
- ③ アスパラガスの下は斜め、先端(飾り用)は真っすぐ切ってゆでる。
- ④ 細切りにしたベーコンとエビを炒め、塩こしょうで味付けをする。
- ⑤ 卵を溶いて、トマト、牛乳、チーズ、エビ、ベーコン、アスパラガスを混ぜる。
- ⑥ 型に流し入れて、アスパラガスの先端を飾り、180℃に熱したオーブンで30分焼く。

※市販のパイシートを使うとより簡単です。

一見難しそうですが、材料を合わせて流し込んで焼くだけで、簡単にできます。とてもおいしいので、ぜひ作ってみてください。



アスパラガス農家 奥村 眞由美さん(馬場楠)

彩りがきれいでとてもおいしいそうですね。アスパラガスの栽培は、女性一人でも作業ができます。自然を相手にして楽しいですよ。もっと若い女性にも農業にチャレンジしてほしいです。



矢ヶ部 聡子さん
尚綱大学
栄養科学科2年

表紙の写真



三里木保育園の豆まき会。先生による劇を鑑賞後、大きい子が小さい子の部屋で「ガオー」と鬼に成りきっていました。目線を合わせて脅かすかわい鬼に笑顔で豆をまく子どもたち。みんな「楽しかった」と口々に話しました(関連P17)。

編集後記

菊陽町をうろこんでみると桜や菜の花などたくさん春に出会えます。写真を始めてより町内の良さに気付く、わくわくすることが増えました。今月号では桜を紹介していますが、他にもご存じでしたら季節問わずおすすめ場所を教えてください。三里木保育園の豆まき会では、かわいい姿に出会えました。同園の千々岩陽子主任は「園児同士の豆まきは今回初めて。優しい心が育っています」とほほ笑んでいました。広報紙が皆さんにとって町の良さにあらためて気付くきっかけになればうれしいです。(上野)

今月の主な話題

- 2 春を探しにー 町内を散策しませんか
- 4 「フレイル」予防でいきいきシニアライフ
- 6 熊本地震で被災した人へ 各種支援制度には期限があります
- 7 菊陽町熊本地震復旧・復興計画を策定しました
- 8 健康な今こそ 年に一度、健診に行こう！



ぼくの誕生日 わたしの誕生日 3月

もみじ園



寺本 愛花さん
(ひばりヶ丘)
平成26年3月28日生まれ

いつも笑顔で元気いっぱい女の子。最近はお手伝いもしてくれます。これからの成長を楽しみにしているよ。



宮本 小桜さん
(北新山)
平成26年3月30日生まれ

泣いて怒って笑ってと表情がコロコロ変わる女の子。お喋りも上手になったね。これからも楽しく過ごそうね。

人 のうごき

平成29年1月末現在
()内は前月比

人口	41,083 (+63)
男	20,089 (+40)
女	20,994 (+23)
世帯数	16,527 (+33)

●出生/ 43 ●死亡/ 34
●転入/199 ●転出/145