

## 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。

### 夏を涼しく！キュウリのミョウガあえ

#### 【材料】(2人分)

- キュウリ 1本
- ミョウガ 1本
- ショウガ 1かけ
- ゴマ 少々
- 塩 少々

#### 【作り方】

- ① キュウリは、塩を少し振って板ずりにする。
- ② ①を薄い輪切りにする。
- ③ ミョウガも輪切りにする。
- ④ ショウガは、細い千切りにして水にさらす。
- ⑤ キュウリ、ミョウガ、ショウガを混ぜ合わせ、最後にゴマを振る。

冷やしそうめんの葉味としておいしくいただけます。  
和風ドレッシングをかけてそのままサラダにも！



吉村園芸場 吉村 重美さん(下津久礼)

体を冷やす効果があって、暑い夏にいいですね。食感もシャリッとしていて涼しさを感じさせてくれます。水と肥料と日光で育ったおいしいキュウリを、暑いこの時期にいっぱい食べてください。



暑い夏は、冷たいそうめんが一番。キュウリの歯ごたえとミョウガの香りが食欲をそそります！



尚綱大学  
栄養科学科  
守田研究室

#### 表紙の写真



6月29日に実施された米作り体験学習で、泥だらけになりながら笑顔で苗を植え付ける菊陽中部小学校の子どもたち。友達と泥を掛け合ったりしながらも、田植えは真剣そのもの。米作りの大変さ・大切さを学びました(関連P12)。

#### 編集後記

梅雨も明けたことで、いよいよ本格的な夏到来という感じですね。少し外に出るだけで汗がどっと出る日が続いていますが、今月掲載しているレシピ「キュウリのミョウガあえ」はまさに今の時期にピッタリ！手軽に作れておつまみに最適ですね。涼しさを感じるメニューで火照った体を冷やし、元気に夏を乗り切りましょう。さて、夏の風物詩といえば菊陽町夏まつり。当日は取材や撮影をお願いすることもあるかと思うので、ご協力をよろしくお願いいたします。(上田)

## ぼくの誕生日 わたしの誕生日 8月

白鈴園



たかだ はつき  
高田 羽槻さん  
(三里木)

平成23年8月18日生まれ

お絵描きやままごと遊びが大好きです。もうすぐ弟が生まれてくるのをとても楽しみにしています。



しもかわ せいらん  
下川 星蘭さん  
(新成)

平成24年8月17日生まれ

水やりを頑張って、真っ赤なミニトマトを作りました。パクッと頬張ると、かわいい笑顔がはじけます。



のうごき  
平成29年6月末現在  
( )内は前月比

人口	41,056 (+1)
男	20,075 (-1)
女	20,981 (+2)
世帯数	16,657 (-20)

●出生/42 ●死亡/22  
●転入/165 ●転出/184

#### 今月の主な話題

- 1 臨時福祉給付金(経済対策分)の申請はお済みですか
- 2 早めの検診を 乳がん・子宮頸がん検診
- 3 8月は児童扶養手当の現況届の提出月です
- 4 熊本地震の写真や手記を募集します
- 5 分ければ資源・混ぜればごみ