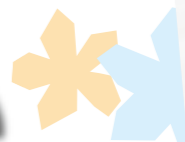


## 農家×学生

## 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。

### 思わずおかわりしたくなる! にんじんとツナの炊き込みご飯

#### 【材料】(5~6人分)

ツナ缶(水煮)	70g(小1缶)
にんじん	100g
米	3合
大葉	2枚
薄口しょうゆ	大さじ3
酒	大さじ3
みりん	大さじ3
白だし	大さじ1

#### 【作り方】

- ① 米3合をといで、炊飯器に入れておく。しょうゆ・酒・みりん・白だしを先に入れてから、3合のラインまで水を入れて軽く混ぜる。
- ② にんじんを千切りにし、ツナと一緒に①の上に乗せて炊く。
- ③ 炊き上がった茶わんに盛り、お好みで細切りした大葉をのせる。

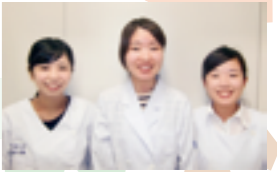
新米の時期は、水分を少なめに入れます。トッピングは大葉の他にのりやかつお節を乗せてもおいしいですよ。



米農家 前田 孝一さん、絹子さん(下津久礼)

新米は水を少し少なめで、ガス釜で炊くとおいしく炊くことができます。最高の調味料は愛情ですね。愛情がいっぱい詰まったおにぎりを持っていつも農作業に行っています。菊陽で作られたお米をぜひ食べてみてください。

尚綱大学  
生活科学部  
守田研究室



#### 表紙の写真



10月1日に開催された菊陽南小学校の運動会で、6年生と保護者で行われた競技「家族のきずな」。子どもたちが保護者に日頃の感謝の気持ちを伝え、仲良く一緒にゴールする姿に、会場全体が優しい笑顔に包まれました(関連P20)。

#### 編集後記

季節の変わり目で風邪をひきました。気温の変化が激しいこの時期、毎年のように調子を崩している気がします。喉の痛みに気付いてマスクをしても時すでに遅し。みるみるうちに悪化してしまいました。最近テレビなどで寒暖差アレルギーという言葉をよく耳にしますが、自分もまさしくそれじゃないかと思っています。気温と湿度が下がるこの季節、皆さんも寝るときは暖かく、マスクをするなどして風邪予防に努めてください。(上田)

## ぼくの誕生日 わたしの誕生日 11月

元気の森ラビット保育園



しみず るな  
志水 瑠七さん  
(にじの森)  
平成26年11月15日生まれ

いつもニコニコで元気いっぱい  
の女の子。体を動かすのが  
大好きで、マットや鉄棒を使  
う運動遊びが得意です。



なかの ひなの  
中野 陽菜乃さん  
(新成)  
平成26年11月16日生まれ

7月に生まれた妹のお世話を  
するなど、すっかりお姉さん  
です。話が上手でいつも楽し  
ませてくれます。

人 のうごき  
平成29年9月末現在  
( )内は前月比

人口	41,183 (+52)
男	20,146 (+25)
女	21,037 (+27)
世帯数	16,717 (+18)

●出生/ 40 ●死亡/ 26  
●転入/208 ●転出/170

#### 今月の主な話題

- 2 菊陽 秋の祭典
- 4 平成28年度決算
- 10 平成30年度保育所入所申し込みを受け付けます
- 15 いつまでも元気に 健康寿命を伸ばしましょう
- 17 災害廃棄物の受け入れは12月22日金まで