

農家×学生

恋する野菜 16



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。

ふわっと香ばしい! えごまフィン

【材料】(マフィン型5個分)

薄力粉	200g
ベーキングパウダー	4g
砂糖	70g
えごま油	大さじ3
豆乳または牛乳	80cc
にんじん	60g
りんご	1/2個
ナッツ	お好みの量

【作り方】

- ① オープンを180℃に予熱する。
- ② りんご1/4個を5ミリ角に切る。
- ③ 鍋に砂糖30gと水大さじ2を入れ、煮詰めてカラメルを作る。角切りにしたりんごをカラメルに入れ、キャラメリゼを作る。
- ④ 残りのりんごとににんじんをすりおろす。
- ⑤ 薄力粉とベーキングパウダーは合わせてふるいにかける。
- ⑥ ⑤に砂糖40g、えごま油、豆乳(牛乳)、すりおろしたりんご1/4個とにんじんの順に入れ、ダマができないように混ぜて最後に③を混ぜる。
- ⑦ 型に流し入れ、お好みで上にナッツを飾る。
- ⑧ 予熱したオーブンで約25分焼いて完成。

えごま油は少し癖がありますが、マフィンの生地混ぜ込むことで癖がなくなります。お子さんにもおすすめです。

菊池えごま生産研究会(写真左から)



上村幸男さん、富永司さん、上村文子さん、山口秀子さん

えごま油は毎日2gを目安にそのまま飲んだりサラダにかけたりすると体に良いですよ。研究会では、良いものを作るために一生懸命がんばっています。菊陽町でもえごまを作っていることを多くの人に知ってほしいですね。

おさない はるか
長内 陽香さん
尚綱大学
生活科学部3年



表紙の写真



10月30日に行われたお法使祭で、威勢のいい掛け声とともに投げられたみこし。住民や報道陣など多くの人が集まり、祭りの最大の特徴であるみこしが投げられる場面では、その迫力に参加者から大きな歓声が上がりました(関連P2)。

編集後記

今回初めてお法使祭を見に行きました。平日でも祭りに参加できるのは広報担当の役得です。みこしが投げられることは知っていましたが、実際に間近で見ると大迫力! 多くの報道陣や写真愛好家の皆さんの間で必死にシャッターを切りました。さて、いよいよ冬が到来し、朝夕だけでなく日中もかなり冷え込むようになりました。寒さで肩が凝るのが悩みですが、熱めの風呂で一息ついて、こたつで鍋をつつくという冬ならではのぜいたくが楽しい季節でもありますね。(上田)

ぼくの 誕生日 12月
わたしの 誕生日 12月
白菊園



まきの やすひろ
牧野 康弘さん
(馬場楠)
平成23年12月25日生まれ

積み木で建物や乗り物を作るのが大好きな男の子です。最近はお友だちと協力して、大きな作品作りを楽しんでいます。



ますだ あかね
柘田 朱花音さん
(井口)
平成24年12月14日生まれ

おままごとが大好きな朱花音さん。どんぐりや落ち葉でケーキを作り、お友だちにごちそうして楽しんでいます。

人 のうごき
平成29年10月末現在
()内は前月比

人口	41,277 (+94)
男	20,197 (+51)
女	21,080 (+43)
世帯数	16,775 (+58)

●出生/ 42 ●死亡/ 17
●転入/ 213 ●転出/ 147

今月の主な話題

2・3 お法使祭・菊陽町文化祭

- 4 きくよう健康倶楽部の会員を募集します
- 5 アルコールは適量を守って楽しく
- 6 ノロウイルスに注意しましょう
- 12 被災宅地復旧費用の一部を補助します