

農家×学生
恋する野菜



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

風邪予防にもピッタリ！ **ネギたっぷりチヂミ**

【材料】(1枚分)

| | |
|---------|-------|
| 長ネギ | 50g |
| にんじん | 40g |
| 水 | 100cc |
| A { 小麦粉 | 50g |
| 片栗粉 | 40g |
| 濃口しょうゆ | 小さじ1 |
| ごま油 | 適量 |
| 〈たれ〉 | |
| コチュジャン | 小さじ1 |
| 酢 | 大さじ2 |
| 濃口しょうゆ | 大さじ1 |
| ラー油 | 適量 |
| ごま | 適量 |

【作り方】

- ① 長ネギは、上の青い部分を小口切りにし、白い部分は縦の千切りにして白髪ネギを作っておく。にんじんは皮をむき、細めの千切りにする。
- ② Aをボウルに入れて混ぜ合わせ、白髪ネギ以外の野菜を加えさらに混ぜ合わせる。
- ③ フライパンにごま油をひき、中火で熱する。フライパンが温まったら②を流し入れ、両面がカリッとするまで焼く。
- ④ 適当な大きさに切り、皿に盛り付け、白髪ネギをトッピングする。
- ⑤ たれは全てを混ぜ合わせ、皿に盛り付けて完成。

*たれは、酢しょうゆでも代用できます。コチュジャンやラー油があるとよりおいしくいただけます。



ネギは免疫力アップが期待でき、これからの寒い時期にぴったりな食材です。ゴマ油を使いカリッと焼くことで、ネギのにおいが気にならなくなります。



おおよま すずこ
畜産・米農家 **大山 鈴子さん**(鉄砲小路)

息子は牛やお米を育てていて、私は野菜を作っています。家ではにんじんやタマネギと一緒にかけ揚げにして食べます。冬のネギは甘く、食感が柔らかくてとてもおいしいですよ。ぜひ食べてみてください！

のだ くみこ
野田 久美子さん
尚絅大学
生活科学部 3年



表紙の写真



11月11日に行われたすぎなみフェスタで、ミニ新幹線にキャロッピーも一緒に乗車。新幹線乗り場に突然現れたキャロッピーに子どもたちは大はしゃぎ。行く先々で子どもたちに大人気のキャロッピー、動きは割と機敏です(関連P4)。

編集後記

あっという間に2017年が過ぎ去っていきました。年を重ねるごとに月日が経つのが早く感じるようになって言われますが、最近それをよく感じます。1日の体感時間は変わらないのに月や年単位だとなぜか短く感じるから不思議ですね。慣れない広報業務の慌ただしさからそう感じていたところもあったのかもしれませんが、9カ月たってようやくこのペースに少し慣れてきたところです。2018年はもっと分かりやすい広報紙を作れるようがんばりますので、今年も「広報まきくよう」をよろしく願います。(上田)

新春共同特別企画

菊池地域4市町広報紙読者プレゼント

菊池地域広報紙の共同企画として、菊池地域の各市町から「わがまち自慢」を抽選で8人へプレゼントします。皆さんの応募をお待ちしています。

■プレゼント内容

- ① 菊陽町 「さんふれあ」 さんさんの湯入浴券(2枚1組) 2人
- ② 菊池市 「四季の里旭志」 大浴場入浴券(2枚1組) 2人
- ③ 合志市 赤大豆のマルボーロ、赤大豆の炒り豆、赤大豆の甘納豆(各1食) 2人
- ④ 大津町 からいも(5*₀) 2人

■応募方法

はがきに住所、氏名、年齢、電話番号、菊陽町の魅力、「広報まきくよう」への意見・感想を書いて、〒869-1192(住所不要) 菊陽町役場 総合政策課「読者プレゼント」係にご応募ください。

■選定方法

応募者の中から抽選でプレゼントします。応募は1人1回です。プレゼントの選択はできません。

■締切日

1月31日(水) 当日消印有効
※当選者の発表は、賞品の発送をもってかえさせていただきます。個人情報や賞品の発送以外には一切使いません。



今月の主な話題

- 2 新年のごあいさつ
- 4・5 すぎなみフェスタ・鼻ぐり井手祭
- 6 菊陽町復興まちづくり計画策定のための住民アンケート結果
- 9 被災者生活再建支援金(基礎支援金)の申請はお済みですか
- 14 菊陽町図書館ホール自主文化公演「音楽の力」