

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。

優しい甘さ！新玉ロール

【材料】(2人分)

新玉ネギ	2個
鶏ひき肉	100g
干しシタケ	1枚
にんじん	30g
大葉(お好みで)	2枚
A	
しょうゆ	小さじ1
塩	2g
かつおだし	400cc
B	
しょうゆ	大さじ1
みりん	小さじ2
塩	少々
小麦粉	適量
つまようじ	

【作り方】

- ① 干しシタケを水で戻しておく。
- ② 玉ネギは縦に半分切って外側の2枚を取り外す。残りはにんじん、戻したシタケと一緒にみじん切りにする。
- ③ みじん切りにした野菜と鶏ひき肉を粘りが出るまでよく混ぜ、Aの調味料を加えてさらに混ぜる。
- ④ 取り外した外側の玉ネギは電子レンジで1分ほど加熱する。その内側に小麦粉をつけて③を入れる。つまようじで玉ネギが取れないように留める。
- ⑤ ④の両面をフライパンで軽く焼く。
- ⑥ 鍋にBを加えひと煮立ちさせ、④をおたまで静かに入れ、さらに20分ほど中火で煮込み、お好みで大葉を刻んで乗せて完成。

*顆粒だしを使うときは、水400ccに小さじ軽く1杯入れて塩は控える。



玉ネギには、血液がサラサラになる効果や血管を強くする効果があるといわれています。新玉ネギは辛みや苦味が少なく甘いので、玉ネギが苦手な人にもお勧めです。



野菜・米農家 藤川 清喜さん、小百合さん(下津久礼)

おもてなし料理にぴったりですね。私たちが主に作っている品種は貴錦^{たかにしき}といって1枚1枚が肉厚で甘くておいしいですよ。3月中旬ごろから収穫です。ぜひ菊陽町で採れた玉ネギを食べてみてください！



よこやま みどり
横山 碧さん
尚綱大学
生活科学部2年

表紙の写真



消防出初式に出場した幼年消防クラブの子どもたち。寒さに負けず分列行進や通常点検を元気いっぱい披露。その姿を団員や保護者が見守り会場全体が笑顔に包まれました(関連P2~3)。

編集後記

厳しかった寒さが和らぎ、朝布団から出るのが少し楽になりました。もともと目覚めが悪い私は、布団の誘惑に負けないよう気力を振り絞って毎日起きていたのでとても助かります。とはいいつつ、休日の寒い朝に布団の中で二度寝するのは気持ちがいいので、それがなくなるのは少し残念でもあります。何かを得るためには何かを失うのがこの世の常ですが、次にやってくる春は楽しく心躍る季節。いつまでも布団の中で冬眠せずに、暖かくなったら少しは外に出てみようと思います。(上田)

今月の主な話題

- 2 平成30年菊陽町消防団 出初式
- 4 最後にかん検診を受けたのは何年前?
- 6 春からスタート! ウォーキング習慣
- 9 すまいの再建支援を行います
- 10 町民課窓口の混雑予想

ぼくの誕生日



三里木保育園



のぐち りりこ
野口 凜々子さん
(青葉台)
平成27年3月2日生まれ

アンパンマンとピンク色が大好きな女の子です。最近一番気に入っているのは「プリキュア」です。



すぎもと なおや
杉本 直哉さん
(新成)
平成27年3月9日生まれ

甘えん坊のぼくにも、ついに妹ができました! かつこよくて男らしいお兄ちゃんになりたいです。

人のうごき

人口	41,341 (+45)
男	20,242 (+20)
女	21,099 (+25)
世帯数	16,813 (+20)

●出生/ 43 ●死亡/ 20
●転入/ 160 ●転出/ 138

平成30年1月末現在
()内は前月比