

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。

スタミナ満点！馬肉丼

【材料】(2人分)

〈エネルギー569kcal 塩分2.9g〉	
馬肉(煮込み用)	200g
ショウガ	1/2片
卵	2個
濃い口しょうゆ	大さじ2
砂糖	大さじ1
酒	1/4カップ
みりん	大さじ1
水	適量
ご飯	茶わん2杯分
かいわれ大根	適量
炒りごま	少々

【作り方】

- 馬肉はたっぷりの熱湯で5分程ゆでて、ゆで汁を捨てて流水で洗い、一口大に切る。
- ゆで卵を作っておく。
- 鍋に①の馬肉、すりおろしたショウガ、濃い口しょうゆ、砂糖、酒、みりんを入れ、かぶるくらいの水を加えて中火にかける。煮立ったら弱火にし、②のゆで卵を加えてふたをして、馬肉が柔らかくなるまで45分程煮込む(途中水分がなくなってきたら水を足す)。
- 茶碗にご飯をよそい、③の馬肉と煮卵を盛り付け、最後にかいわれ大根と炒りごまを飾る。

馬肉はタンパク質が豊富で低カロリーです。ご飯だけでなく、うどんやそばの上にものせてもおいしくいただけます。



馬畜産農業者 **藤本 健さん**(中代)

熊本の伝統食文化である馬肉は、カルシウムや鉄分が豊富で貧血予防にもおすすめです。馬肉というと馬刺しを食べることが多いと思いますが、おいしい馬肉料理は他にもたくさんあります。ぜひ馬肉丼を試してみてください。



尚綱大学
生活科学部
川上研究室

表紙の写真



夏まつりのフィナーレで空を彩るたくさんの花火。来場者は友達や家族と一緒に空を見上げて、歓声を上げたりスマホで記録に残したり。そんな中、私は三脚にカメラを設置し慣れない設定に四苦八苦。画面越しじゃない花火が見たかったです。

編集後記

夏まつりは会場が広いので、会場全般とステージを分担するために二人体制で撮影を開始。分担することで各々が余裕をもって撮影できると安心してしていると、まさかの機材トラブルにより序盤で1台(私物)が使用不可に。残った1台も雨に降られたり内部が曇ったりと踏んだり蹴ったり。結局ヘビーな撮影となりました。唯一の救いは、昨年中止になった町民総踊りとフィナーレの花火が今年は無事撮影できたのでそれでよしとするしかないですね。カメラの不調原因はまだまだ不明です(泣)。(上田)

ぼくの誕生日 わたしの誕生日 9月

さくら園



たけした りゅうと
竹下 竜叶さん
(津久礼ヶ丘)
平成24年9月1日生まれ

いつも優しくお友だちに声を掛けてくれる竜叶くん。いろんなことにコツコツ一生懸命取り組む姿がすてきです。



きたの その あいか
北之園 愛花さん
(宮ノ上)
平成26年9月4日生まれ

笑顔がとってもかわいい女の子。お絵描きや塗り絵が大好きで、毎日楽しそうに色鉛筆で絵を描いています。



のうごき
平成30年7月末現在
()内は前月比

人口	41,646 (+72)
男	20,420 (+26)
女	21,226 (+46)
世帯数	17,094 (+34)

●出生/ 51 ●死亡/ 20
●転入/ 218 ●転出/ 177

今月の主な話題

- 2 納涼 菊陽町夏まつり
- 4 平成30年 菊陽町・菊池郡消防操法大会
- 5 防災士養成講座を開催します
- 7 9月30日(日)は町長選挙・町議会議員補欠選挙の投票日
- 8 ごみの分別・減量にご協力を