

農家×学生
恋する野菜



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

心も体も温まる♡ ほうれん草の豆乳リゾット

【材料】(4人分)

- ほうれん草 1束
- 玉ねぎ 中2分の1玉
- ベーコン 3枚
- しめじ 2分の1袋
- バター 20g
- 麦ごはん お茶わん軽く2杯
- 豆乳 1.5カップ
- ゆで大豆 3分の1カップ
- 塩 小さじ2分の1
- こしょう 少々
- 粉チーズ 大さじ2

【作り方】

- ① ほうれん草は3cm幅に切り、塩を一つまみ程度加えたたっぷりのお湯で下ゆでをする(ゆで過ぎない)。ゆで上がったらずちに冷水に取り、軽く絞る。
- ② 玉ねぎは薄切りにする。しめじは、石づきを取り除き小房にする。ベーコンは5mm幅に切る。
- ③ 深鍋またはフライパンにバターを熱し、ベーコン、玉ねぎ、しめじを炒める。
- ④ ③に麦ごはん、豆乳、ゆで大豆を加えて、塩・こしょうで味を調える。
- ⑤ 仕上げに粉チーズを加え、①を軽く混ぜ合わせる。(加熱しすぎると、変色するので注意！)



ほうれん草の色を生かし、彩りよく仕上げました。豆乳のまろやかさは、やみつきに！健康で心も体も温まる一品です。



ほうれん草農家 ずし けいすけ 厨子 圭介さん

おいしそうですね。ぜひ作って食べてみたいと思います。今の季節は、寒さに強いトラッドセブンという品種を作っています。葉が肉厚で、色の濃いほうれん草づくりを目指しています。

尚網大学
栄養科学科
川上研究室



表紙の写真



すぎなみフェスタ2016で、にんじん収穫を体験した佐藤高さん、祐子さん、葵さん、渚さん家族。「簡単に収穫できて楽しかったです。豚汁や野菜スティック、シフォンケーキにして食べたい」と笑顔で話していました(関連P 4)。

編集後記

今回初めて編集作業を担当しました。取材や撮影など多くの人の協力を得て1月号を発行することができました。ご存じのとおり、昨年4月の熊本地震は、皆さんの生活にとっても大きな影響を与えました。私も地震後、避難者や他自治体からの応援職員などさまざまな人への取材を通じて、人と人との繋がりが地域コミュニティの大切さをあらためて感じました。被害を受けた全ての人々が以前の生活を取り戻し、町全体が復旧・復興へと歩んでいくことを心より願っています。(酒巻)

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 「クラッシーノ・マルシェ」
こうしそば・we米めんセット引換券(各2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(火) 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
- 7 臨時福祉給付金などの申請は2月1日(水)まで
- 8 確定申告・住民税の申告
- 15 しない させない 許さない！ 菊陽町飲酒運転撲滅推進大会