

農家×学生 **恋する野菜** ④

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。

みんな大好き！白菜のミルフィーユ鍋

- 【材料】(4人分)
- 豚ばら肉 250g
  - 水菜 1束
  - 白菜 2分の1個
  - 大葉 10枚
  - にんじん 1本
  - 餅(薄くスライスしたもの) 200g
  - だし汁 適量
  - 薄口しょうゆ(キャロッピー) 適量
  - にんじん 1本
  - 大根 100g
  - ハム、焼きのり、水菜 適量

- 【作り方】
- 白菜と水菜は4cmくらいに切っておく。
  - にんじんはピーラーで薄く切っておく。
  - 鍋に水菜をしき、白菜の切り口を上にして並べる。
  - 白菜の茎や葉の間に豚ばら肉と餅をはさむように並べていく。
  - にんじんと大葉もはさんで並べる。
  - 材料がひたひたになるくらいまでだし汁を注ぎ、火にかける。最後に薄口しょうゆで味を調える。

【キャロッピーの作り方】  
 すりおろしたにんじんの水気を絞りながら形を整え、大根、ハム、焼きのりを目、口、眉毛の形に切り、貼り付ける。頭に水菜を挿して出来上がり。



豚ばら肉を野菜の間にはさむので全体に味がしみこみます。寒い日は家族みんなで鍋を囲みませんか。



白菜農家 廣瀬 修一郎さん

凝っていますね！おいしそうです。うちは黄葉とオレンジクイーンを作っています。白菜は他の葉物より持ちが良く、オレンジクイーンは甘いのでサラダにしてもおいしいですよ。

尚綱大学  
 栄養科学科  
 守田研究室



表紙の写真



菊陽町、益城町、西原村の12地区を1年ごとに巡回する「お法使祭」が10月30日に本町で行われました。ことしは曲手地区と辛川地区の住民が鼻ぐり井手公園で一緒にみこしを担いで回り、熊本地震の復興を祈願しました(関連P2)。

編集後記

最近ジョギングを始めました。さんさん公園のふれあい広場には遊歩道があり、外周1キロ。1周歩いて2周走って1周歩き、その後さんふれあいで新鮮な野菜を買って帰るのがだいたいの流れです。休日の晴れた朝に行っているのですが、木々の間から見える青空がとても気持ちいいものです。始めてからというもの、次の日はお腹周りや足が筋肉痛になるように。ジョギングって全身運動なんだなと実感します。爽やかに汗をかいて健康になるかな。とはいえ続けることが大事。楽しみながら運動したいです。(上野)

今月の主な話題

2 お法使祭・菊陽町文化祭

- 4 家屋解体後の手続きはお済みですか
- 5 平成28年熊本地震 皆さまの善意大切にさせていただきます
- 6 年に一度は健診を 血管の老化を早めないために
- 8 ごみの違法な焼却「野焼き」は禁止です

ぼくの誕生日 12月  
 わたしの誕生日 12月  
 美鈴幼稚園



いけ ゆうと  
**池 柚澄さん**  
 (にじの森)  
 平成24年12月27日生まれ

ちょっぴり恥ずかしがり屋さんですが、しっかり者の男の子。友達思いで、いつもみんなのお手伝いをしています。



ひらの さとる  
**平野 惺琉さん**  
 (光4町内)  
 平成24年12月23日生まれ

元気で明るいあいさつをする男の子。走ることが大好きでたくさんのお友達とよく鬼ごっこをして遊んでいます。

人 のうごき  
 平成28年10月末現在  
 ( )内は前月比

人口	40,818 (+49)
男	19,951 (+27)
女	20,867 (+22)
世帯数	16,392 (+25)

●出生/ 38 ●死亡/ 24  
 ●転入/186 ●転出/151

