



くまもとふるさと食の名人の まちの特産品を使った簡単クッキング

No.17

アスパラと牛肉のオイスター炒め



- 【材料】
- グリーンアスパラ 8本
 - 牛肉 200g
 - 玉ねぎ 1個
 - 酒・しょう油 各小さじ1…④
 - 片栗粉・サラダ油 各小さじ1
 - 生姜 1片
 - オイスターソース・酒 各小さじ1
 - 塩・こしょう 少々
- 【作り方】
- ①アスパラは、茎の固いところは折り、8mmの厚さの斜め切りにする。玉ねぎは半分に切り1cm幅のくし形に切る。
 - ②牛肉は、食べやすいくらいに切り、④で下味をつけ、片栗粉・サラダ油を絡めておく。
 - ③フライパンにサラダ油大さじ1を熱し①を入れて炒め、取り出しておく。
 - ④再びサラダ油大さじ半分を熱し、②と千切りにした生姜を炒め、取り出しておいた③を戻し、オイスターソース・酒・塩・こしょうを加え早く炒める。

今回は、アスパラガスを使った料理とさつま芋の和菓子を作ってみました。とても簡単に出来ておいしく頂けます。みなさん作ってみてくださいね!

さつま芋とゆであすきのからめ煮



- 【材料】
- さつま芋(細い芋) 6本
 - ゆであすき缶 1缶(大)
 - 水 200cc
 - 蜂蜜 大さじ1
 - しょう油 少々
- 【作り方】
- ①さつま芋はよく洗い皮をつけたまま2cmくらいの厚さの輪切りにし、水でさらす。
 - ②①を水切りし鍋に入れ、水、ゆであすき缶を入れ中火でことこと煮る。さつま芋が煮えたら蜂蜜としょう油を入れる(焦げないように注意する)。
- ★甘さが足りない場合は蜂蜜を多めに入れてください。



くまもとふるさと食の名人
中川洋子さん(鹿島)



ひとのうごき

人口	(平成22年5月1日現在)
総数	13,217人 (前月比 -2)
男性	6,168人 (-7)
女性	7,049人 (+5)
世帯数	4,442世帯 (+11)

すこやかに

出生日	出生児名(ふりがな)	両親	地区名
4. 6	山口久美子 (やまぐち くみこ)	才司・由紀	早尾
4.12	植原 永翔 (うへはら えいと)	和也・樹奈	北鹿野
4.20	日和田志穂乃 (ひわだ しほの)	紗穂理	沖塘
4.20	伊藤 義博 (いとう よしひろ)	和智・光江	新村
4.27	出水田翔匠 (いすみだ しょうた)	道明・千鶴	新村
4.28	平山 愛琉 (ひらやま える)	勝久・愛	反甫

やすらかに

月・日	死亡者名	地区名
4. 9	古崎 正光	西野津
4.10	松田 敬昭	町
4.15	田口 敏幸	北野津
4.17	小田 恵	有佐
4.23	岩本 勝生	早尾
4.26	西田 一男	西網道
5. 1	村上 朝生	下宮
5. 9	島田ミズノ	上鹿島

おしあわせに

届出日	氏名	地区名	届出日	氏名	地区名
4.24	河野 吉美 河野 仁美	八代市 高野道	5. 7	下山田卓矢 道永 佳奈	苓北町 高野道

編集こーき

時間が過ぎるのは早いもので、(将)が担当になってから早くも2回目の発行になります。ご期待に添えるような広報紙を目指して頑張っていきたいと思っています。

▲今月号でも紹介しましたが、遂に竜北公園がオープンしました。たくさんの方のご協力があって完成した素晴らしい公園です。ぜひ、お出かけください。(将)も休みの日に出かけましたが、熊本市内からも来られていて、みなさんとても楽しんでおられました。そんな光景を見て、ほのぼのとなりました。笑顔っていいですね!!