

農業と食で地域おこし 高橋隊員の万能割り醤油を使った時短レシピ

万能割り醤油の作り方 濃くち醤油・酒・みりん…1:1:1



草部を活動拠点に日々地域おこしに邁進中の高橋直樹地域おこし協力隊員。農業のほか、料理でも地域おこしを図る高橋隊員が、簡単時短レシピをご紹介します！

vol.11

白菜のポタージュ

材 料 2～3人分

- 白菜……………1/8個
玉ねぎ……………1/2個
ジャガイモ……………1/2個
炒め用油……………大さじ1
塩胡椒……………少々
A { バター……………20g
砂糖……………小さじ1
万能醤油……………小さじ2
B { 牛乳……………200cc
キューブコンソメ…1個

作り方

- ①ジャガイモを一口サイズにカットして器に入れ、浸るぐらいの水を入れ電子レンジで加熱する。(500～600w 5分)
加熱が終わったらザルにあげておく。
②玉ねぎは粗めのみじん切りに、白菜は一口大のざく切りにする。
③鍋に油を入れて玉ねぎを炒める。透き通ってきたら白菜を入れて塩胡椒をし、さらに炒める。(中火～強火) 全体がしんなりしてきたらAを加え、ザックリとまぜて火を止める。
④全てのものを合わせ、Bを加えてミキサーにかける。かけ終わったら鍋にもどし加熱する。最後に塩胡椒で味を整えて完成。刻んだパセリ、クルトンなどがあると見た目もよくなりますよ！

阿蘇のタネと食を守る講演会
～これからの「食」をみんなで考えませんか～

私たちの身体は私たちが食べるものからできています。そのため、「食」に関心を持ち、その理解を日々実践することが、健康を維持することにつながり、全ての世代にとっても大切なことになります。

そこで、生産者と消費者が共に「食」を考えるきっかけとして、「阿蘇のタネと食を守る講演会」を企画しました。

これからの「食」をみんなで考えることができるように、多くの方々の参加をお待ちしております。

- 日 時：2020年3月7日(土) 14時～16時
●場 所：旧久木野庁舎(阿蘇郡南阿蘇村河陰145-3) 3階 集会ホール

- 参加費：無料、事前申し込み：不要
講演①：原山寅雄さん(JA阿蘇 代表理事組合長)
「阿蘇の農業・畜産の現状と未来」
講演②：山田正彦さん(元農林水産大臣・弁護士)
「食はどうなる？」

主催：JA阿蘇、共催：阿蘇のタネと食を守る会
後援：南阿蘇村、高森町

問 阿蘇のタネと食を守る会 広報担当 山田
☎090-3955-4294

教えて!年金Q&A



年 金

年金関係でお問い合わせの多い事柄をQ & A方式でお答えします。

Q 会社をやめたのですが、年金の加入はどうしたらよいですか。

A 日本国内に住所がある20歳以上60歳未満の人は、厚生年金から国民年金第1号被保険者への種別変更届が必要です。

離職票など退職年月日の分かる書類をお持ちの上、高森町役場住民福祉課担当窓口までお越しください。(代理人による手続は、印鑑が必要です)。

退職時に60歳に到達した方は届出不要です。また、60歳未満の配偶者を扶養している場合は、配偶者も第1号被保険者へ種別変更する必要があります。併せてお手続きください。

詳細は、下記の年金事務所までお問い合わせください。

問 熊本東年金事務所
☎096-367-2503

子育て支援センター活動だより

問 子育て支援センター ☎62-3311



子育て

スケジュール

3月は定例の講座の他に、「フットケアの会」「親子ヨガの会」「1・2・3月生まれの誕生会」を予定しています。

また、新しい絵本やレシピ本、大型絵本、紙芝居などたくさん揃いました。絵本やレシピ本は貸出も出来ますので気軽にご来館ください。



☆フットケアの会
12月18日(水)

今回のフットケアの会は、講師の白木先生から"つま"のケアの仕方や切り方を実践して頂きながら、足や靴の大切さの話をしました。

- 《参加者のこえ》
- つまの切り方や靴の選び方など、すごく為になりました。参考にしていきたいと思います。
 - 自分の靴の履き方が間違っていて、とても為になりました。これから子どもに靴を買う時や自分の靴を買う時に気をつけようと思いました。



☆お正月飾りを作ろうの会
12月13日(金)

飾りのついていないしめ縄に折り紙や水引、センリョウなどで飾り付けをしました。《参加者のこえ》

- 折り紙に苦戦しましたが、手作りの可愛いお正月飾りが作れて満足です。
- 市販のものではなく、自分で作ったものを飾れると思うと嬉しいです。年末を感じることができました。
- 久しぶりに折り紙をして楽しかったです。日頃はなにかに集中することがなかったので、ストレス発散になりました。



歓送迎会ご予約承り中!

1人2,750円～

- ・オードブルコース ・居酒屋コース
・鍋コース ・焼肉コース

☎0967-62-2050

出会いも別れも、
新たな出会いに
カンパイッ!!