

ANA CROWNE PLAZA KUMAMOTO NEW SKY 監修
「さしより野菜」オリジナルレシピ

野菜の簡単ピクルス

分量 5～8人分 調理時間 30分



材料	切り方	[マリネ液]
レンコン 1本	皮をむき半月切り、厚さ4mm	ピーナッツオイル (サラダオイル) 135cc
ズッキーニ 1本	乱切り	酢 (レモン汁) 150cc
カリフラワー 1/2株	小房に分ける	塩、ハチミツ 各大さじ1
ニンジン 小3本	半月切り、厚さ5mm	グラニュー糖 小さじ2
黄・赤パプリカ 各1個	くし型切り	
ダイコン(中) 1/4本	拍子木切り、幅・厚さ8mm	
ラディッシュ 8個	縦半分カット	
ヤングコーン 8本		
セロリ 1本	皮をむき乱切り	

作り方

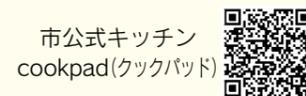
- 野菜をそれぞれ切り、レンコンは軽く下茹でする
- 鍋に野菜とマリネ液を加えて火にかける
- 沸騰したら火を止め、ふたをして10分間程度おく
- バットに移して氷水に当てて冷まし、味をなじませる
- 冷えたら器に移して、出来上がり

※
他にも旬の野菜を使ってもOK。料理の付け合わせやおつまみにもなります。

さしより野菜
たっぷり野菜
プロジェクト

宇城市保健福祉センター
☎ 32-7100

市ホームページで
これまでに掲載したレシピを
ご覧いただけます



市公式キッチン
cookpad(クックパッド)
今月のレシピは
宇城市 オリジナルレシピ 検索

松橋町の中心部に位置する「る・もんど」は、昭和58年創業の老舗喫茶店。開店当初から、メイン料理だけでなくサラダなどの「脇役」も食べやすいように工夫しながら、お客様の健康づくりに取り組んでまいりました。

こだわりの、セットメニューに付くサラダ。1日に必要な野菜摂取量の3割以上をとることができ、開店当初から量を変えずに提供しています。ランチタイムは、ハンバーグやステーキなどの肉料理や魚料理、パスタ類など、豊富なメニューが勢ぞろい。日替わりメニュー目当てのリピーターも多いため、その中でメイン料理を彩る野菜たちの「主役級」の働きが、満足度をさらに高めてくれます。

さしより野菜協力店
ベジショップ
Vege Shop
紹介

る・もんど

☎ 松橋町松橋953 ☎ 33-1930
🕒 11:30~21:30 🗄 不定休

オススメの野菜メニュー Vegetables Menu

セットメニュー「ハンバーグセット」のサラダ

セットメニューのサラダはトマトやキュウリなど120g以上。おいしく食べてもらえるように、特にキャベツは品種にこだわり、シャキシャキ感が出るよう切り方なども工夫。ハンバーグのおいしさが際立ちます。野菜をあまり食べない人からもこのサラダは食べやすいと好評です。



お店の人から

創業当初から変わらず、お客さまに美味しいものを食べていただけるよう、真心込めた料理を提供しています。要望があれば、単品でサラダだけを出すこともできます。塩分やご飯の量なども調整できますので、気軽に声を掛けてください。



とよだ しげひろ
豊田 茂広 店長



☎32-6222

開館時間 10時-18時
※土・日・祝日は17時まで
通常料金 大人 300円
大学・高校生 200円
中学生以下 無料

休館日 2日(月) 9日(月) 10日(火) 11日(水) 17日(火)
24日(火) 30日(月)

楽しむ空間 書に遊び 絵に想う

9月12日(水)~10月27日(日)



県内の書家と画家による多様な表現で制作された作品を展示します。

「書に書かれた文字を読み取る」「絵に描かれた対象を明確にする」だけにとらわれずに見ることを心地よく感じてみてください。

見どころ

書は線の芸術といわれ、文字の持つ伝達手段という役割を超えて、筆遣いの強弱や余白などさまざまな見方をすることができます。絵を見たときに、色や形のハーモニーを感じることに似ているかもしれません。書と絵の表現の違いや共通点を楽しんでみてはいかがでしょうか。



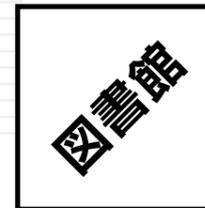
学芸員
やすよ
浦田 恭代 さん



出品者によるギャラリートーク

- 通常観覧料 -

日時 9月22日(日) 14時
会場 不知火美術館 展示会場
話し手 書道 尚絅大学非常勤講師
くたみ けんどう
久多見 健堂 さん
尚絅大学教授
林田 俊一郎 さん
絵画 宇土中学校・宇土高校教諭
森内 和久 さん



中央図書館 ☎32-6211
三角分館 ☎53-1849
小川分館 ☎43-5111
豊野分館 ☎45-3205

開館時間 10時-18時
※土・日・祝日は17時まで

休館日 2日(月) 9日(月) 17日(火) 20日(金) 24日(火)
30日(月) 10月1日(火)

今月の推し本

● 児童書 ●



にちにち らんらん
ツペラ ツペラ
/ tupera tupera

白泉社(MOEのえほん)

「はらぺこあおむし」をオマージュし、ひとりの人間の成長を、やさしいまなざしで描く。表紙と本文ページに穴が開いている仕掛け絵本。



ギョギョギョつり
/ 矢野アケミ

鈴木出版

小さなイワシをえさにして、釣りを始めたおじさん。いつの間にか、こつくりこつくり、いぬむりを始めると、その間に、イワシより大きいアジが、アジより大きいタイが、次々に食いついてきて…。

● 一般書 ●



年中夢求 / 平岡和徳

夢を持つことが、よりよく生きていく上でとても大きな意味を持つ。50人のJリーガーを輩出した名将であり、宇城市の教育長も務める著者が、諦めない才能、そして夢を叶える力の育て方を語る。



三体 / 劉慈欣

物理学者の父を文化大革命で亡くし、人類に絶望した科学者・葉文潔。ある日、彼女は謎めいた軍事基地にスカウトされる。そこでは、人類の運命を左右するかもしれないプロジェクトが極秘裏に進行して…。