

1月25日、さしより野菜推進活動の一環として、野菜を使ったオリジナルレシピを募集した「ベジ1コンテストinうき」の本審査を行いました。

ANAクラウンプラザホテル熊本ニュースカイの戸澤清水日本料理料理長など5人が、応募総数14点のうち本審査に進んだ5点を審査。味や見た目、作りやすさ、野菜が主役になっているかなどを基準に審査した結果、後藤麻美さんの「カラフル野菜のパンプキンケーキ」がグランプリに選ばれました。

戸澤料理長は「野菜を食べる工夫を、これからも続けてほしい」と話し、入選者一人一人にアドバイスをしていました。

## ベジ1コンテスト開催

# 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

## ベジ1コンテスト 審査結果



グランプリ

### 『カラフル野菜の パンプキンケーキ』



後藤 麻美 さん  
(東京都)



『脳に刺激を与えられるような食感や味にしました。介護をする人もされる人も、見た目や作ることを楽しんで野菜を食べられるように工夫しました』



準グランプリ

### 温野菜のオムクレープ

中尾 良平 さん(兵庫県)



入選

### たっぷりレンコンのベジブロスあんかけ

佐藤 葉子 さん(熊本市)

### とり胸肉と色どり野菜のサラダ

河野 英子 さん(三角町)

### みかんのお舟にころころお野菜

木下 史子 さん(三角町)



## ベジ1コンテストグランプリレシピ

### カラフル野菜のパンプキンケーキ

(1人分)  
エネルギー 254 kcal  
塩分 0.5 g

#### 材料 (2人分)

カボチャ	300g (1/2 個)
ベビーリーフ	50g
赤タマネギ	20g
ミニトマト	20g (2 個)
生クリーム	大さじ 2
生ハム	2 枚
オリーブオイル、塩	各適量
コショウ、マヨネーズ	

#### レシピのポイント

作り方②では、野菜と生ハムでふんわりとデコレーション。オシャレな野菜ケーキはホームパーティーなどにピッタリ。

#### 作り方 (調理時間 約40分)

- カボチャの皮をむいて電子レンジで4分加熱し、生クリームを加えてつぶしながら混ぜる。
- ①を直径15cm程度のケーキ型に入れ、土台を作る。その上にベビーリーフ、スライスした赤タマネギ、ミニトマト、小さくちぎった生ハムを盛り付ける。
- オリーブオイル、塩、コショウを振り、最後に上からマヨネーズでデコレーションする。

市公式キッチン  
cookpad(クックパッド)  
はこちら⇒



入賞作品のレシピは随時掲載していきます



☎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)、3日(火)、9日(月)、16日(月)、23日(月)、30日(月)



●第30回手でみる造型展

3月4日(水)~15日(日)



その名の通り、作品に触れて鑑賞する展覧会です。会場には多くの彫刻作品が並び、その立体的な形を味わうことができます。また、石、木、金属といった素材の風合いや温度を感じることもできます。実際に手で触れて作品とのコミュニケーションを楽しんでみませんか。

●第11回宇城地区合同日本習字作品展

3月17日(火)~22日(日)

宇城地区の日本習字会員による書初めの作品約500点を展示。新年の思いを込めた書の世界をお楽しみください。



●園崎桑流社中展

3月24日(火)~29日(日)

園崎慎二さんを師とする書道教室の生徒たちの作品展。小・中・高生や一般の40人、約130点の力作が並びます。



●アート展

3月31日(火)~4月12日(日)

美術館で行われている実技講座の受講生による作品展。俳画、水墨画、日本画、洋画、絵手紙、切り絵など約80点を展示。



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)、16日(月)、20日(金)、23日(月)、30日(月)、31日(月)

※蔵書点検 三角分館のみ… 5日(火)~ 9日(木)  
豊野分館のみ… 10日(金)~12日(日)

## どうすればいい? 読み聞かせ

絵本の読み聞かせを通して、赤ちゃんと周りの人が触れ合うきっかけをつくる「ブックスタート」。読み聞かせの疑問にお答えします。

Q 読み聞かせにはどんな効果があるの?

言葉の発達や、保護者との心のつながりを強めるのに役立つといわれています。



Q 子どもが騒いで迷惑を掛けそう…  
図書館に行ってもいい?

おはなし会など多くの子どもが集まる機会も多いので、安心して来てください。お子さんの機嫌が悪くなら、外に出て気分転換させるなど様子を見ながらではいかがでしょうか。



Q 興味を示さなくても  
毎日読み聞かせをしたほうが良いの?

読み聞かせは、「絵を見る・声を聞く・触れ合う」ことに意味があります。ぜひ、可能な範囲で継続してみてください。



## 移動図書館車「うきうき号」 巡回スケジュール 3月

3・17日(火)	10・24日(火)
11:00 青海保育園 (3/3は休み)	10:30 豊川保育園
14:30 古氷団地	10:30 ひまわり保育園
15:30 戸馳保育園	14:00 老人ホームきらら
16:20 大岳保育園	14:40 松橋保育園
4・18日(水)	12・26日(水)
10:20 松橋保育園	15:00 竹崎児童館
5・19日(木)	13・27日(金)
10:30 曲野児童館	15:40 大空保育園
14:00 松合出張所	14:20 豊福公民館
14:40 松寿園	14:50 両仲間団地
6日(金)	16:00 豊野保育園
10:30 河江保育園	※停車は各20分間。
15:00 JA海東支所	