



地産地消



キュウリ

みずみずしさと
サッパリした
おいしさが魅力。
カリッとした
歯切れの良さに
食欲そそられること
間違いなし!

旬の簡単レシピ

たたききゅうりの辛み和え

材料 (4人分) (1人分 13kcal)
きゅうり…1本半 塩…ひとつまみ しょうが…1/2かけ
唐辛子…1/2本 (好みて増減を) ごま油…小さじ 1/2
A (薄口しょうゆ…2cc 砂糖…2g 酢…3cc)

- 作り方
- 1 きゅうりはすりこぎで軽くたたいて4つ割にする。
 - 2 4~5cmの長さに切ってボールに入れる。塩を振って混ぜ合わせ、20分ほど置く。出てきた水を捨て、きゅうりの水分をふく。
 - 3 しょうがは千切り、唐辛子は種を取り、小口切りにする。
 - 4 フライパンにごま油を熱し、しょうがと唐辛子を入れてさっといためる。火から下し、Aを加える。
 - 5 ボールにきゅうりを入れ、4を加えて混ぜ合わせ、味を含ませる。



協力：宇城市食生活改善推進員協議会

原産地はインド西北部のヒマラヤ南山麓で、インドでは約3000年前から栽培されていたウリ科の野菜です。

日本には10世紀以前に伝わりましたが、重要な野菜として定着したのは江戸時代後期以降です。果実が完熟すると黄色になることから付けられた「黄瓜」(きうり)が語源との説があります。

96%が水分という低エネルギーの食材ですが、カリウムによる利尿作用でむくみやだるさの解消が期待できます。

宇城産のキュウリは松橋町を中心に栽培され、冬春キュウリ栽培面積は県内ナンバー1を誇っています。

作型は、促成と抑制の年2作型の組み合わせが多く、1~6月まで出荷する促成栽培と9~12月まで出荷する抑制栽培が中心。“サンサン”と光り輝く豊かな太陽の恵みと、生産者の愛情で育った農産物「サンサンうきっ子」ブランドで販売されています。

わたしたちの街

平成19年3月末現在 (前月比)

- 人口 63,986人 (-246)
- 男性 30,194人 (-158)
- 女性 33,792人 (-88)
- 世帯数 21,868戸 (-16)
- 面積 188.56km²

4月から広報係は、総務部総合政策課に配置換えになりました。年を重ねることに職場での責任もすんすん増えてきて、毎年不安を感じますが、それでも日々チャレンジです。今年度もいろんな人に知恵を授けてもらいながら経験を積んでいきます。(ひん)

3月30日から4月1日に開催されたフラワーフェスタ。1日ずつ交代で写真を撮りに行きましたが、最終日、自分の時だけ雨に降られました。(極)

初めて広報担当になり、慣れないパソコンやデジカメ操作に悪戦苦闘。皆さんからの情報を支えに頑張っています。どうぞよろしくお願いします。(こたあ)



広報うき

華やかに開催！

2007宇城市フラワーフェスタ

平成19年
No.52
5.1