

北 坂 戸 にぎわいサロン 通 信

城 西 大 学

発行所・編集:城西大学地域連携センター
〒350-0295 埼玉県坂戸市けやき台1-1
<https://www.josai.ac.jp/>

お問い合わせ

- ・城西大学地域連携センター事務室 または北坂戸にぎわいサロン
- ・電 話 : (大学) 049-271-7713 (サロン) 049-283-4750
- ・開館日 : 火・水・木・金 11:00～17:00



お知らせ

6月3日(火)～6日(金)は休館いたします。

6月からふれあい市の開催時間に変更になります！

毎月恒例のふれあい市（フリーマーケット）の開催時間が、6月から変更となります。

毎月第一月曜 10:00～**14:00**（終了時間が変わりました）

6月は、2日（月）開催です！

掘り出し物があるかも！？宝探し気分ぜひお越しください

橋本不二子水彩画展-薬草やバラの花などを集めて-（城西大学水田美術館展覧会）

城西大学坂戸キャンパスにある「水田美術館」展覧会情報です！

「橋本不二子水彩画展-薬草やバラの花などを集めて-」

会期：2025年6月9日（月）～27日（金） 9:30～16:30

※入館は16:00まで。休館日は土曜日・日曜日

関連企画 申込不要

本学教員による薬草トーク 6月10日(火) 13:00～13:30

本学付属施設 薬用植物園ツアー 6月10日(火) 13:30～14:30



薬学部医療栄養学科コラム(レシピはサロンまで!)



旬のえだまめをご飯のお供に。



みなさん、枝豆の旬をご存じですか？

実は、6月から8月がもっとも美味しい時期なのです。この時期の枝豆は、甘みと香りがぐっと増し、塩ゆでするだけでも立派なごちそうになります。ちなみに、旬の始まりに収穫される作物のことを「早生(わせ)」というそうですよ。

また、埼玉県は枝豆の栽培が盛んで、いくつか有名な在来品種もあります。

夏の訪れを感じさせる枝豆は、植物性たんぱく質が豊富です。さらに、疲労回復に効果があるビタミンB1も多く含まれており、梅雨時のだるさや夏バテ予防にもぴったりの食材です。

そんな枝豆に、もうひと手間加えて、おにぎりにしてみませんか？

作り方は簡単。枝豆とガーリック、ベーコンをしょうゆで炒め、炊き立ての熱々ご飯に混ぜるだけ。ガーリックの風味とベーコンの旨みが加わって、ちょっとパンチの効いた枝豆ご飯に仕上がります。お弁当や夏のピクニックにもぴったりです！

【考案者】 城西大学大学院
医療栄養学専攻 食品機能学講座
修士2年 栄養士 小山昂輝



枝豆とベーコンの
ガーリックおにぎり

詳しいレシピはサロンで配布しています♪

