



～のっぺい汁～

材 料 (約6人分)

とりのモモ肉…………… 100g
 里芋…………… 7個
 材料①
 にんじん…………… 1/2本
 こんにゃく…………… 1枚
 干しいたけ…………… 5枚
 たけのこ (水煮)… 1/4個
 ごぼう…………… 1/3本
 えのき…………… 1/2房
 ねぎ…………… 適量
 かつおだし…………… 2,000cc
 酒…………… 適量
 みりん…………… 50cc
 薄口しょうゆ…………… 小さじ2
 濃口しょうゆ…………… 小さじ3
 かたくり粉…………… 適量

作 り 方

- ①里芋は皮をむき、六方切りにして塩でもみ、ぬめりを取る。材料①を拍子切り、ごぼうは乱切りにする。えのきは根の部分を取り、2つに切る。切った材料は、水にさらしておく。
 ※干しいたけの戻し汁100ccを取っておく。
- ②とりのモモ肉を一口大に切り、湯がく。
- ③鍋で①を30秒ほど湯がく。その後、流水にさらし、水気を切っておく。
- ④鍋にかつおだし、干しいたけの戻し汁を入れ、酒、みりん、薄口・濃口しょうゆ、②と③を加え、煮込む。
- ⑤かたくり粉を加え、とろみをつけ、ねぎを散らす。

のっぺい汁は、栖本で昔から親しまれている家庭料理で、とり肉やにんじん、ごぼう、里芋などの季節の具材を鍋で煮込んだ、しょうゆ仕立ての汁。貝だくさんで、とろみが付いているのが特徴です。

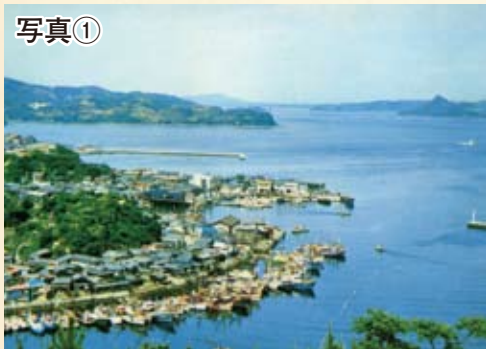
皆さん、ぜひ一度ご賞味ください。

提供：市食生活改善推進員協議会

※「地域に根ざす郷土料理」は今号で終了します。

～天草の海の玄関口「牛深」～

写真①



写真②



加世浦地区の高台から望む牛深の風景です。写真①は昭和30年代に撮影された1枚。イワシやサバ、アジなどをとる“まき網船”が数多く停泊しているのがわかります。一方、写真②は現在のようす。港の整備も進み、平成9年には全長883mの牛深ハイヤ大橋も開通。鹿児島からの海の玄関口となっています。

【問い合わせ先】天草アーカイブズ(五和支所内) ☎255515

天草アーカイブズ収蔵
思い出写真館



編集後記

3月11日に発生した「東北地方太平洋沖地震」で亡くなられた人のご冥福と、被災者の皆様に對しまして心からお見舞い申し上げます。被災地や被災者の皆様の状況を考えると、普通に生活できるありがたさを痛感しながら、今私ができることをしっかりとやらなければと思います。【凡

東日本を襲った大地震と津波。一瞬ですべてがなくなる恐怖、日がたつにつれて明らかになっていく惨劇に、言葉もありません。ただ、そこには被災者の皆さんが互いに助け合い、強く生きようとする姿が、微力ではありますが、自分にも何ができるか考え、行動したいと思えます。【海

「地域福祉」特集で紹介した「支えあい、助けあい」の心。東北地方太平洋沖地震の発生を受けて広がる、国内外からの支援の輪は、まさにそのさいたるものであると感じています。被害にあわれた皆様には、心からお見舞い申し上げますとともに、一日も早い復興を願っています。【素