

かんたん

# さっぱりとシシト

おいしい

## ～三色サラダ～

### ●材料・分量 (約4人分)

- |               |   |              |
|---------------|---|--------------|
| さやいんげん … 150g | A | マヨネーズ … 大さじ2 |
| コーン(冷凍) … 50g |   | 麦みそ … 小さじ1   |
| ミニトマト … 100g  |   | 砂糖 … 小さじ1    |
|               |   | 酢 … 小さじ1     |

### ●作り方

- ①さやいんげんは筋をとってゆでる。斜めに2～3等分にする。
- ②コーンもさっとゆで、ミニトマトは4等分する。
- ③Aの調味料を混ぜ合わせ、①②をあえる。



さやいんげんは、カロテンやビタミンB群などを含み、代謝をスムーズにするので疲労を回復する効果が期待できます。さっぱりとした味付けで、彩りもあざやか。ぜひお試しください。

提供：市食生活改善推進員協議会



恐竜の島まるごと博物館

## 天草御所浦ジオパーク



### アンモナイト館とその周辺



▲アンモナイト館とアンモナイトの化石

御所浦町牧島にあるアンモナイト館には、直径60cmで九州最大級と推定されるユーパキディスカスという種類のアンモナイトの化石が、約8,500万年前にたい積してできた姫浦層群とよばれる、黒色の泥岩に埋まったままの状態で保存されています。この化石は、市の天然記念物にも指定されており、館内はいつでも自由に見学ができます。一方、同館周辺には、約5,000万年前にたい積した<sup>みろく</sup>弥勒層群とよばれる赤色岩も見られ、恐竜時代とほ乳類時代の2つの地層が接する“不整合”があります。

このほか、周囲は希少蝶のクロツバメシジミや、絶滅<sup>き</sup>危惧種に指定されているツメレンゲの生息地でもあり、現在、繁殖に適した環境づくりが進められています。

【問い合わせ先】 御所浦白亜紀資料館 ☎0967-2325

「石の上にも3年」。冷たい石の上でも、3年も座り続けていればあたたまるという意味で、がまん強く辛抱すれば、必ず報われるということわざです。広報担当になって3年目がスタート。気持ちもあらたに、がんばりたいと思います。そして、ことわざ通りになることを信じて…。

【素】

私の地元で開催された「牛深ハイヤ祭り」の取材に行ってきました。カメラを構えていてもつい「ハイヤ節」を口ずさみ、自然にからだが動いてしまいます。祭りは、参加するほうが断然いいと思いつつも、たくさんの元気と笑顔写真を撮ることができ、充実した一日でした。

【海】

猫が3匹生まれました。目が開いたばかりでもとてもぞかです。母猫はあまりなついていませんが、子猫は抱きかかえることができるので、真っ白な毛をなでながら、成長を見守っています。大きくなったら「しんどば走ってさるく姿」を見ることができるといいですね。

【凡】

