

かんたん おいしい

ささっとしんせ

～ オクラとえのきだけの酢のもの ～



オクラのネバネバには食物繊維が含まれており、お腹の調子を整える効果が期待できます。皆さん、ぜひご賞味ください。

●材料・分量（約4人分）

オクラ …………… 8本
えのきだけ …… 100g
カットワカメ …… 4g

いりゴマ …………… 3g
砂糖 …………… 3g
酢 …………… 大さじ1
薄口しょうゆ…大さじ1

●作り方

- ①オクラはゆでて小口切りにする。
- ②えのきだけは、根元を取ってから2～3つの長さに切り、軽くほぐしておく。その後、ゆでて水気をよく絞っておく。
- ③カットワカメは水でもどして、水気をよく絞っておく。
- ④いりゴマはすって、砂糖・酢・薄口しょうゆと混ぜ合わせておく。
- ⑤オクラ、えのきだけ、カットワカメと④の調味料をよく混ぜ合わせる。

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



御所浦島の最高峰である烏峠（標高442m）の頂上には、烏峠展望公園が整備されており、日本ジオパーク委員会の評価が最も高かったジオサイトのうちの一つです。

展望デッキからは九州本土、天草上島・下島、鹿児島県長島のほか、空気が澄んでいるときには長崎県の雲仙普賢岳も見られるなど、東西南北360度の眺望を楽しむことができます。また、展望できる各地域の地質や地形に関する解説板も設置しており、美しい眺めとともに地形の特徴や地質の成り立ちについても学ぶことができます。

からす 烏峠展望公園



▲同公園からの眺望(手前から竹島、牧島。奥に見えるのは天草上島)

【問い合わせ先】 御所浦白亜紀資料館 ☎0967-2325

梅雨時期には欠かせない雨傘ですが、いつもどこかで失くしてしまします。これまで、大切にしようとして高価な傘、肌身離さず折りたたみ傘など、いろいろな対策を講じましたが効果はゼロ。何か良い手があればいいのですが…。この雨の中、今日も気付けばやっぱり、「傘がない」…。【素】

「健康フェスタ」の取材で、歯科検診や身体測定を受け、健康相談を体験してきました。結果は、すべての項目が標準の範囲内で、年齢相応の体という普通の結果でした。ただその中で一つほめられるものがあり、虫歯もなく、歯磨きはきれいにできていると合格点をもらえました。【海】

この間、某テレビ番組で本市のふた和えが紹介され、佐伊津町出身の演歌歌手が「しゃーです」と言っていました。いい響きですね。地元の方がテレビで言われると、妙にうれしくなります。次の日さっそくかあちゃん、豚んいつとらんがふた和えばめしんしゃーに。【凡】



編集
後記

市政
だより



【編集・発行】 熊本県天草市役所 総務部秘書課広報広聴係 〒863-8631 天草市東浜町8番1号
TEL 0969-23-1111 FAX 0969-22-7016 URL <http://www.city.amakusa.kumamoto.jp/> E-mail hisyoka@city.amakusa.lg.jp