

かんたん おいしい
ささっとしませ



ゴーヤ(にがうり)には独特の苦味があり、あっさりとしていて夏場に好まれる食材です。夏バテなどで食欲がないときに、ぜひお試しください。

～ ゴーヤとツナのあえ物 ～

●材料・分量 (約4人分)

ゴーヤ	200 g	〔調味料〕
にんじん	適量	こんぶだしの素
赤ピーマン	適量	……小さじ半分弱
ツナ(缶詰)	80 g	みりん
		……大さじ1
		薄口しょうゆ
		……小さじ1

●作り方

- ①ゴーヤを縦半分に切って中のわたをとり、斜め2mm程度の薄切りにする。その後、塩を少々入れて手もみし、千切りにしたにんじん、赤ピーマンといっしょに熱湯でゆで、冷水で熱をとり水気を切っておく。
- ②汁気をとったツナと①、調味料をいっしょに混ぜ合わせる。

提供：市食生活改善推進員協議会

～ 若宮公園海水浴場(五和町) ～

写真①



写真②



写真①は、昭和43年ごろに撮影された1枚で、大勢の潮干狩り客でにぎわいを見せているのがわかります。一方、写真②は現在のようす。毎年夏には多くの海水浴客やキャンプに訪れる人たちでにぎわうほか、シーカヤックなどのマリネジャーも楽しむことができます。皆さん、ぜひお出かけください。

【問い合わせ先】天草アーカイブズ(五和支所内) ☎0969-5515

天草アーカイブズ収蔵
思い出写真館



数年ぶりに「あせも」を発症しました。ただ、自分の好きなスポーツをしてきたので、仕方ありません。特効薬は、海水と天花粉です。そういえば、幼少のころ、床屋に行くとき、首に天花粉をつけてもらい、舞子さんようにして帰っていたのを思い出しました。

サッカーの女子ワールドカップで優勝した「なでしこジャパン」の澤穂希選手が、「夢は見るものではなく、かなえるもの」と語っていた。私はそのことばに納得しながらも、ふと「私の夢って何だっけ?」と考えてしまった。おとなになると「夢」を持つのもけっこう難しい…。

小学生のころに、夏休みの宿題として出されていた「夏休みの友」。毎回「よし、最初の10日で仕上げよう」と意気込むも、きまって「どうしよう…あと10日しかない…あんなの友だぢじゃない…」という展開に。あれから20年。広報紙の編集でいまだに同じ轍を踏む私。反省…。