

かんたん おいしい

ささっとしんせ

～ 里芋の煮ころがし ～



里芋には食物繊維が多く含まれており、健康の維持のためには毎日でもとりたい食物です。里芋を素揚げにしてから煮るのがポイント。皆さん、ぜひお試しください。

●材料・分量 (約4人分)

里芋 ……12個 (600g)	しょうゆ …… 大さじ3
だし汁 …… 2カップ	みりん …… 大さじ2
砂糖 …… 大さじ2	揚げ油 …… 適量

●作り方

- ①里芋の皮を厚めにむき、乾いたふきんでふいてぬめりをとる。
 - ②揚げ油を160度に熱して里芋を入れ、5分ほど揚げ油をきる。
 - ③鍋にだし汁、砂糖、しょうゆ、みりんを入れて煮立て、里芋を入れて弱火で20分ほど煮る。
 - ④里芋がじゅうぶん柔らかくなったら火を止め、煮汁をきって器に盛る。
- ※大きい里芋は、割ってから面取りをすることで煮くずれ防止になります。

提供：市食生活改善推進員協議会

～ 有明町赤崎地区の でんぷん工場 ～

写真①は、昭和20年代の夏場に撮影された1枚。当時の同地区には、天草を代表するでんぷん工場が操業しており、右下の広場に見える人影は、家畜の飼料用としてでんぷんかすを干しているところです。その後、このでんぷん工場は外国産のコーンスターチ（トウモロコシのでんぷん）が出回ったことにより、昭和40年代に閉鎖されました。



写真①



◀現在のようす

【問い合わせ先】天草アーカイブズ(五和支所内) ☎0965-5515

天草アーカイブズ収蔵 思い出写真館



編集
後記



わが家の猫は、「にゃん助!」と呼ぶと大きな声で「にゃん」と言って近寄ってきます。コミュニケーションがとれている訳ではありませんが、男猫だからでしょう。女猫の場合は、近くに寄ろうとすると逃げられてしまします。やっぱり、もてない男は猫も良く知っています。【凡】

日に日に暗くなるのが早くなり、「日が短くなったなあ」と、何とも言えぬもの悲しさを、がらにもなく感じる今日このごろ。私にとって秋といえば「食欲の秋」ですが、今年は「読書の秋」を目ざそうと思います。なぜなら、夏前に読み始めた本が、まだ読み終わらないもので…。【海】

8月23日に開催された子ども議会。生徒の皆さんの堂々とした姿に「頼もしい!」と、感心しきりでした。そんな中、自分の中学生時代を思い出してみようと、卒業文集のありかへ。懐かしい反面、私の作文を読めば読むほど、寒心しきり。今の中学生って、やっぱり頼もしい…。【素】