

かんたん おいしい  
ささっとしませ



秋に収穫されるおいもは、食物繊維が豊富で甘くてとてもおいしいものです。出始めの新米とぜひ、お試しください。

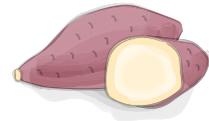
～ いもごはん ～

●材料・分量 (約6人分)

米 …………… 3合      水 …………… 4合  
さつまいも …… 500g      ごま塩 …………… 少々

●作り方

- ①米は洗ってザルに上げておく。
- ②いもは皮を付けたまま3cm角に切り、しばらく水にさらしてザルに上げて水けをきる。
- ③炊飯器に米、いも、分量の水を入れて炊く。炊き上がったたらさっくりと混ぜ、器に盛りつけてごま塩を少々振る。



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



御所浦島では、一般に開放されている化石採集場として「花岡山の化石採集場」と「トリゴニア砂岩化石採集場」がありますが、今回は「花岡山の化石採集場」を紹介いたします。同採集場では、約9,800万年前に生息していた巻貝や二枚貝の化石(=写真)を主に産出するほか、植物、甲殻類、は虫類などの化石もわずかに発見されています。また、恐竜の化石もこれまでに2標本が採集されました。岩石は、採集場の地下に広がる御所浦層群唐木崎層のもので、化石は岩石を上下に入れ替えたときに、比較的簡単に見つけることができます。

このように、化石に触れることを通じて、太古の生物に思いをさせ、地球の歴史に興味を抱いてみるのもジオパークの魅力のひとつです。

花岡山の化石採集場



▲花岡山の化石採集場と採集できる巻貝の化石(右下)

【問い合わせ先】御所浦白亜紀資料館 ☎07-2325

体操の世界選手権・男子個人総合で3連覇を遂げた内村航平選手。高難度の技を次々と成功させるのもさることながら、特にあのピタッとした着地に魅了されました。私も、この編集後記を毎号ピシッと決めたいのですが、これがなかなか…。かなり別次元の話ですけど…。

【素】

昨年9月1日号の編集後記で宣言していた「減量大作戦」。先日、人間ドックを受けたので結果を皆さんに報告します。体重が3kgほど、体脂肪率も4%が減っていました。微妙ながら作戦成功！ただ、自分としては見た目には変化が感じられないので、今後とも作戦を続行します。

【海】

先月行われた、秋祭りでの出来事。最後にもち投げがあり、私も拾ったかあちゃんに渡そうとしました。すると「こんまれば、1個しか拾うたらん」と言うので、とっさに5個ほどをあげました。今も、喜んでかけよる子どもに、思いやりを教えてください。尊敬すべきかあちゃんです。

【凡】

