

かんたん おいしい

ささっとしんせ

～じゃがいものきんぴら風煮～



いろんな食材が豊富に入っていますので、食卓に1品添えることでバランスの良い食事になります。ぜひ、お試しください。

●材料・分量 (約4人分)

じゃがいも …… 200g	糸こんにゃく …… 80g
にんじん …… 60g	油 …… 小さじ2
ごぼう …… 60g	みりん …… 大さじ2
ひじき (乾) …… 8g	薄口しょうゆ …… 大さじ1

●作り方

- ①じゃがいも、にんじん、ごぼうは千切りにする。
- ②ひじきは水でもどしておく。
- ③糸こんにゃくは、湯通しをして5cm位に切っておく。
- ④鍋に油を熱し、ごぼう、にんじん、じゃがいも、ひじき、糸こんにゃくの順にいため、ひと煮立ちしたら、みりんと薄口しょうゆを加える。
- ⑤材料に歯ごたえが残るくらいで、火からおろす。

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



平成9年5月に、九州で初めて恐竜の足跡の化石が発見された場所が、無人島の弁天島です。この島には、約9,800万年前に河川にたい積した地層が見られ、恐竜が当時、川のほとりを歩いたこん跡が偶然に化石になりました。足跡の化石の大きさは38cmで、約5m前後の肉食恐竜のものと考えられます。現在、実物は波の浸食から保護するため発掘し、御所浦白亜紀資料館で展示しています。

一方、化石の発見場所には、この足跡の化石を型取りした複製を設置(=写真)しており、御所浦ジオツーリズムガイドと巡る「恐竜の島一周クルージングコース」で見学することができます。

弁天島で発見された恐竜の足跡の化石



▲化石の発見場所と足跡の化石の複製

【問い合わせ先】 御所浦白亜紀資料館 ☎07-2325

新年おめでとうござい
ます。1月1日号の恒例となっ
ている「宝島クイズ」(17ペー
ジに掲載)。毎回多くのご応
募をいただいています。今回
も、各事業所・団体の皆さん
から提供いただいた豪華な景
品がずらり。今年1年を占う
運だめしのひとつとして、ど
しどしご応募ください！【素

あけましておめでとうござ
います。今年はどうな年にし
たいかわくわくしながら、
新年の抱負を決めました。内
容は内緒ですが、1年の最後
に笑っていられるように、何
事にもプラス思考でチャレン
ジして行こうと思います。「今
年も「市政だより天草」をよ
ろしく願います。【海

謹賀新年。今年はずいに1
00の半分の大台に乗りま
す。ただ、気持ちは30歳前後
のままですが、脳みそと体力
はうそを言いません。「何や
ったきゃ〜」「こまじ出と
ったばってん」ということが
あります。また、「こんくりや
何のこたなか」と思っても膝
は打ちこくるさまです。【凡

