

かんたん おいしい ささっとしんせ

～ イワシのカリカリパン粉焼き ～



イワシには、血中コレステロールを下げたり脳を活性化したりする働きがあり、生活習慣病の予防に効果があるといわれています。皆さん、ぜひお試しください。

●材料・分量（約4人分）

イワシ …………… 4尾
パン粉 …… 大さじ4杯
ふりかけ …… 大さじ4杯
サラダ菜 …………… 4枚
ゆず …………… 適量

【合わせ調味料】

ごま油 …… 大さじ2杯
濃口しょうゆ …………… 小さじ2杯
おろししょうが …… 少々

●作り方

- ①イワシは手開きして、水気をよくふき取る。
- ②合わせ調味料に①を5分程度漬け込む。その後、皿に取り出して混ぜ合わせておいたパン粉とふりかけをその上にふりかける。
- ③オーブントースターで焦げないように約7～10分焼く（トースターがない場合はフライパンでも可）。
- ④器にサラダ菜をしき、イワシをのせてゆずを添える。

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

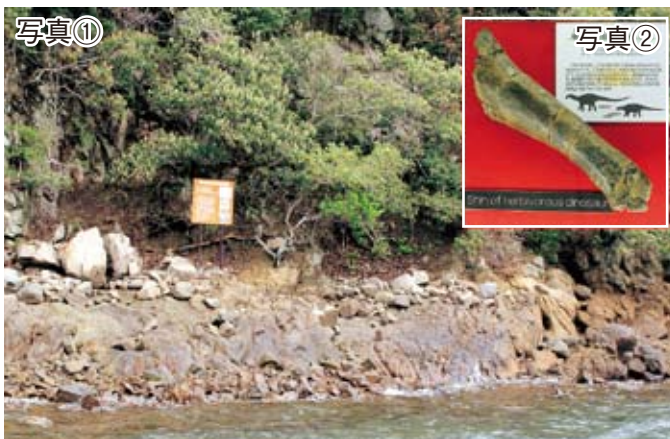
天草御所浦ジオパーク



天草で最初に恐竜の化石が見つかった場所が、御所浦島の南部にある京泊の海岸（＝写真①）です。平成9年3月に、旧御所浦町から調査依頼を受けた高知大学のグループによって、草食恐竜の足のスネ部分の化石（＝写真②・御所浦白亜紀資料館展示）が発見されました。

また、同所では現在も骨の破片や生物の巣穴化石、植物化石などを観察することができることから、今後も発掘調査を行っていく場所の一つです。なお、同所は御所浦ジオツア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。

京泊の恐竜化石発見地



【問い合わせ先】御所浦白亜紀資料館 ☎0967-2325

「東洋医学の文献では、男性は8の倍数の周期で体に変化していくと記されています」というテレビのCMがとても気になっていた私（8×4歳）。調べてみると、32歳は男性としてもっとも充実する年齢とのこと。確かに、最近みなぎっているもんな。体の太さだけは…。【素】

先日、今年の冬の寒さのせいか、日ごろの不摂生のせいなのか、カゼをひいてしまいました。周りにうつさないように「マスク」をはめて、鏡を見て思ったことが、「化粧を上半分しかしなくていい、これは便利だ」と。やはりズボラな私、カゼをひいたのは後者が理由のようです。【海】

毎朝通勤するときに思うのが、「時間」がたつのが早いこと。起きて、歯は磨いて、新聞は見て、車を出る。ほとんどサイクルは同じで、所要時間も一定だと思います。ただ、「少し早く出よう」ということで、自分なりに「もたえた」と思っているのもいつもの時間になっています。【凡】

