

かんたん おいしい
ささっとしんせ

～ ツワ飯 ～



春の野山に新芽をふく「ツワ」。この
 時季にしか味わうことのできない一品
 を、ぜひお試しください。

●材料・分量（約4人分）

米	2合	酒	大さじ2
ツワ	60～80g （細めの物を約10本）	薄口しょうゆ	大さじ1
だし汁	約50cc	サラダ油	大さじ1

●作り方

- ①米は普通に炊く。
- ②ツワは皮つきのままよく洗って小口切りにした後、
1回水洗いをしてアクを取り、水切りをしておく。
- ③サラダ油でツワをいため、だし汁、酒、薄口しょう
ゆを入れて水分がなくなるまでいため煮にする（煮
えない場合は、だし汁を加えてください）。
- ④炊き上がったご飯に具を混ぜる。

提供：市食生活改善推進員協議会

～ 天草招魂祭 “天草大相撲” ～

天草の春の催し「天草招魂
 祭」は、明治35（1902）年
 に日清戦争の戦没者慰霊を目的
 に始まりました。

写真は昭和31（1956）年
 に本渡南公園で行われた同
 祭・“天草大相撲”で、力士た
 ちの取組を一目見ようと、山
 の斜面にまで人びとがあふれ
 ているようすがわかります。

※「思い出写真館」は今号で終了
 します。



天草アーカイブズ収蔵
思い出写真館



【問い合わせ先】天草アーカイブズ(五和支所内) ☎5515

季節がら、自動車学校の路上
 教習車をよく見かけます。
 自動車の運転免許を取得して
 10年あまり。日々の安全運転
 を心がけてはいるものの、気
 のゆるみから「ヒヤリ」とする
 場面も…。真剣な表情で運転
 をする教習生を見て、「初心
 忘るべからず」とハンドルの握
 りなおす私でした。【素】

先月、おいっ子が生まれ、
 人生初の「おばさん」になり
 ました。まだ、会えてはいま
 せんが、送られてきた写真を見
 て、鼻はちよっと低めです
 が小さくてかわいく「おばハ
 カ」になりそうです。ただ、
 ぜったいに「おばさん」とは
 呼ばないように、今から「呼
 ばせ方」を考え中です。【海】

腰が痛いことがあるので、「
 腰痛体操」を毎日していま
 す。すると、ウエストが数セ
 ンチ引き締まりました。思わ
 ぬ効果が現れ、びっくりして
 います。右さん左さんギネギ
 ネ曲くつとは痛かですが、ど
 もこもよかごたるです。腰の
 ふん曲がらんこつ、修繕しな
 ら過ごしていこう。【凡】

編集
 後記

あ と ぜ き