



今月号の表紙

「第41回牛深ハイヤ祭り」のハイヤ総踊りのひとコマ。牛深高校・郷土芸能部の皆さんや同校の生徒たちが、若さあふれる踊りを披露していました(16～17ページに関連記事)。

編集 後記 **あとぜき**

 先日、市でも夏季の服装に衣替えとなりました。ついこの間まで「寒い、寒い」といていたのに、最近は特に月日の流れが早いと感じます。年のせいでしょうか…。いやいや、時間も忘れて広報紙づくりに燃えているからです! 【剣】

 最近よく、女性だけで集まって飲食をしたり話をする会、いわゆる「女子会」に行きます。誰にも気兼ねなく、おいしいものを食べて、たくさん話して、楽しくて時間がたつのも忘れてしまいます。私のストレス解消法です。 【海】

 5月18日未明に、観測衛星「しずく」などを載せたロケットの打ち上げが成功。私もインターネットの中継を視聴し「やったー!」と歓喜しました。ただ、あまりの眠気にも大あくび。目から涙がポロリとひとしずく…でした。 【素】

天草 市政だより

【編集・発行】
熊本県天草市役所
総務部秘書課広報広聴係
〒863-8631 天草市東浜町8番1号
TEL 0969-23-1111
FAX 0969-22-7016
URL <http://www.city.amakusa.kumamoto.jp/>
E-mail hisyoka@city.amakusa.lg.jp

「市政だより天草」は再生紙を使用しています。



農村水産物

Vol.2

マンゴー



収穫のシーズンは、例年5月から8月ごろまで。一つひとつの果実をネットでていねいに包み、完熟を示す落果を待ってから収穫されるマンゴーは、南国の香りと濃厚な甘さが口の中いっぱいに広がります。



手軽においしく
ささっと
レシピ

うめと炒りちりごはん

梅干しには、消化吸収を良くする働きがあり、ちりめんじゃこにはカルシウムが多く含まれています。皆さん、ぜひお試しください。

●材料・分量 (約4人分)

- 米 …………… 2合 薄口しょうゆ …… 大さじ1
- 梅干し(中) …… 5～6個 ごま油 …………… 大さじ1
- ちりめんじゃこ …… 30g

●作り方

- ①梅干しは種を取り、細かく刻む。
- ②米に①を混ぜ込み、普通に炊く。
- ③フライパンにごま油を入れて熱し、ちりめんじゃこをカリカリになるまでいためて、薄口しょうゆを加えて混ぜ、あら熱をとる。
- ④③を炊いたご飯に混ぜ込む。
- ⑤色どりに、ねぎが大葉(いずれも適量)があれば細かく刻んで散らす。

提供：市食生活改善推進員協議会