



今月号の表紙

8月17日、有明町の浦和小学5・6年生の児童32人が、同校近くの田んぼで稲刈りを行いました。児童たちは、りっぱに実った稲を、かまを使っていねいに刈り取っていました。

編集後記 **あとぜき**



夏の甲子園に母校が18年ぶりに出場し、見事初戦に勝利。次戦で惜しくも敗れたものの、後輩たちのひたむきなプレーに勇気をもらいました。卒業して20年あまり。自分もがんばらなくてはと、気持ちを新たにしています。【剣】



先月の編集後記で書いた“早起き宣言”。何とか目覚ましがなる前に起きられるようになり、今までパタパタしていた朝に余裕ができ、朝食も食べられるようになりました。きっと、早起きをする前の私とは何かが違うはずです。【海】



先日、健康診断を受診。気になっていた腹囲は、内臓脂肪症候群の目安となる値(85cm)を、今回も超過。22ページの「健康・医療のはなし」にあるとおり、まずはモグモグとよくかんで食べることから、がんばりたいと思います。【素】



【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。

天草印 **農村水産物**



Vol.5 **カワハギ**

天草全域で年間を通してとれるカワハギ。9月から10月にかけては、身が厚くなり肝も大きくなることから、旬であるといわれています。



手軽においしく

ささっと
レシピ

らっきょうのトンカツ

何もつけずに食べても、らっきょう漬けの風味で十分に美味しくいただけます。さっぱりとしていて、塩分も控えめの1品です。ぜひ、お試しください。

●材料・分量 (約1人分)

豚肉薄切り …… 2枚(40g) 卵 …… 少々(3g)
らっきょう漬け(大) …… 2個 パン粉 …… 大さじ1と1/2
小麦粉 …… 小さじ1 揚げ油 …… 適量

●作り方

- ①らっきょう漬けを薄い輪切りにして、豚肉で巻く(豚肉に下味はつけない)。
- ②①に小麦粉、卵、パン粉の順に衣をつけて、中温に熱した油で揚げる。
- ③②を食べやすく切り、お皿に野菜とともに盛り付ける。

提供：市食生活改善推進員協議会