



今月号の表紙

10月19日、市立本渡看護専門学校で「戴帽式」が行われました。今年4月に入学した38人が純白のナースキャップを付けてもらい、看護師への決意を新たにしていました。

## 編集後記 あとぜき



地区の体育祭で長縄跳びの縄回しをしました。30回を超えてひざがガクガク、足がつりそうになり「もう限界だ」と思ったとき、誰かの「あーしまったー」という声。無事に競技を終えた安心感の一方で、日々の運動不足を痛感。【剣】



先日、職場の親善ボウリング大会に参加。結果はさんざん(泣)。とても景品がもらえるスコアではなかったのですが、何と、くじ引きで体重計が当たりました。きっと、これは「ダイエットをしろ」との神様のお告げだ！ 【海】



5歳の娘との会話。▶私「パパを動物にたとえたら何だと思う？」▶娘「うーん、ウサギ！」▶「そっか～、じゃあ～お母さんは？」▶「え～…、トラあ…」。11月22日は「いい夫婦の日」。わが家のウサギとトラは大の仲良しです！ 【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](mailto:hisyoka@city.amakusa.lg.jp)



# 農林水産物



Vol.7

## コノシロ

天草全域で年間を通してとれるコノシロ。秋から冬にかけて身に脂がのりはじめることから、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

### れんこんまんじゅう

#### ●材料・分量 (約4人分)

レンコン …… 300g  
卵 …………… 1個  
片栗粉 …… 大さじ1と1/2  
塩 …………… 少々  
こしょう …… 少々  
むきえび …… 40g  
酒 …………… 少々  
グリーンピース…40g  
かいわれ菜…適量  
にんじん …… 適量

#### 【たれ】

だし汁…1カップ  
しょうゆ・酒・みりん  
……………各大さじ1  
片栗粉……………少々

#### ●作り方

- ①レンコンは、皮をむいてすりおろして水気を切っておく(固くしぼらない)。むきえびは、背ワタを取り除き、小さく切って酒をまぶす。
- ②①に卵、片栗粉、塩、こしょうを入れ、ゆでたグリーンピースを入れてよく混ぜ合わせる。
- ③②の形を丸く整え、蒸気の上だった蒸し器に入れて5分蒸す。
- ④なべに③を入れて中火にかけ、混ぜながらとろみが出るまで温める。
- ⑤かいわれ菜は根を切り落とし、にんじんは棒状に切ってゆでておく。
- ⑥器に③と⑤を盛り合わせて、④のたれをかける。

提供：市食生活改善推進員協議会