



今月号の表紙

五和町の手野小学校5・6年生21人が6月11日、同校近くの水田で“どろんこあそび”を行いました。児童たちは、どろしぶきをあげながら遊びを楽しんでいました。

編集後記 あとぜき

 今年も暑い季節がやってきました。寝苦しい夜が続いていますが、今のマイブームが「アイス枕」で寝ること。ひんやりとして気持ちがいいです。クーラーもいいですが、“エコ”の一環として実践してみたいかたがです。【剣】

 8月4日、菊池市で開催される第3回熊本県女性消防操法大会に出場することになりました。最近、訓練では走ることが多いため、ストレッチや体づくりが日課になりました。いい結果が出せるよう、がんばりたいと思います！【海】

 小学1年の娘との“ごっこ遊び”。難易度が高いんです。最近のはやりは、『幼なじみだった男と女が、街でばったり20年ぶりに再会』ごっこ。娘「もしかして〇〇くん？」、私「君は〇〇ちゃん？」。案の定、2人は恋に落ちます…。【素】

市政だより
天草

【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

天草印 農林水産物

Vol.15 オクラ



夏野菜のひとつ、オクラの出荷が始まっています。市内では本渡・倉岳・栖本・五和地区が主な産地。JA本渡五和、JAあまくさによると、今年産はあわせて約211トンの出荷を計画。10月末まで出荷が行われます。



とろろ鶏の手羽先とトマトの塩こうじ煮

さっぱりとした味で、スープもおいしくいただけます。皆さん、ぜひお試しください。

●材料・分量 (約4人分)

鶏の手羽先	12本	ホールトマト (缶)	1缶
玉ねぎ	大2個	塩こうじ	大さじ4～5杯
しめじ	100g	ローリエ	2～3枚
		水	600cc

●作り方

- ①手羽先をフォークでつついて、フライパンでパリパリになるまで焼く。
- ②玉ねぎは、くし型に切る。
- ③なべに水と玉ねぎ、しめじ、ホールトマト、塩こうじ、ローリエを入れて、5分くらい煮てから手羽先を入れ、落としぶたをしてさらに10分くらい煮る。

提供：市食生活改善推進員協議会