

今月号の表紙

10月27日に牛深漁港で行わ れた、「第33回全国豊かな海づ くり大会~くまもと~」の放流 行事。参加者は、マダイやヒラ メ、イサキの稚魚を放流しまし た(6・7ページに関連記事)。

## 編集あとぜき

先月から急に寒くな り、体がついていかず、 少々かぜ気味です。最近は、夏 が過ぎたらすぐ冬になり、紅葉 を楽しむことも少なくなったよ うな気がします。これからます ます寒くなります。健康には気 をつけたいですね。

今年も残すところあと 1カ月になりました。新 年を気持ちよく迎えるため、年 末に大掃除を計画中。最近、掃 除をサボリすぎていたため、部 屋のあちこちにほこりがたまり …。なので、今年は早めに取り かかろうと思っています!【風】

3歳の娘。先日、私が 「●●だよね~」と話す と、「あ~たしかにね~」とひ と言。あまりの"おませぶり"に 目が点になりました。ただ、妻 に一部始終を話すと「それはあ なたの口ぐせです」とグサリ。 「あ~…、たしかにね~…」。【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



高級魚として知られている アラが、旬を迎えています。

体長は平均約60cmで、大 きいものでは1m以上になる ことも。市内では、はえ縄漁 や一本釣りで、おもに牛深や 倉岳、五和町二江で水揚げが あります。



## 白菜のみそ入り牛乳スープ

寒い季節に温まる1品を、ぜひご賞味ください。

444/21	ハロ	14h 1	1 ///
100 110 110 110 110 110 110 110 110 110	・ガ重	【ポリ4)	ヘガノ

●材料・分量(約4人分)	しょうゆ 小さじ2/3杯
白菜 ······ 200 g	酒 小さじ1杯弱
玉ねぎ60g	かたくり粉 小さじ1 杯強
にんじん 40 g	固形スープ 1/4個
小ねぎ ······ 20g	水2カップ
鶏ミンチ80g	牛乳 1カップ
しょうが汁 少々	みそ… 大さじ1・小さじ各1杯

## 常作り方

- ①鶏ミンチにしょうが汁、しょうゆ、酒、かたくり粉を加 えて団子を作る。野菜は適当に切り、水けを切っておく。
- ②なべに固形スープと水を入れ火にかけ、温まったら鶏団 子、白菜、玉ねぎ、にんじんを加えて弱火で約13分煮る。
- ③②に牛乳を加えてみそを溶き入れ、煮立つ直前に火を止 める。器に盛り付けて小ねぎを散らす。

提供:市食生活改善推進員協議会