今月号の表紙

12月13日、御所浦町横浦の御所浦北保育所（全園児14人）で、もちつきが行われました。園児たちは、地元の老人会の皆さんといっしょになって、もちつきを楽しんでいました。

編集後記 あとぜき

謹賀新年。先月、小学校のマラソン大会で選手の伴走をしました。約1.5kmのコースでしたが、先頭にはついていけず、後方支援に。足もつりそうになり、運動不足を痛感。今年は１週間に最低１回の運動を目標にがんばります。【剣】

あけましておめでとうございます。私の新年の抱負は“体力づくり”をすること。昨年は風邪をひくことが多かったので、気持ちのいい汗をかいて、心も体も元気にがんばりたいと思います！今年もどうぞよろしくお願いします。【風】

新年おめでとうございます。先日、人間ドックを受診。「肥え馬、難無し」ということわざがありますが、私は“肥え過ぎ、難有り”との結果。今年１年、太り過ぎの解消を目ざします！とはいうものの、何をどうやれば15kgも減…。【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.21

イチゴ

イチゴの出荷が始まっています。市内では、約3.5ヘクタールで栽培されており、JA本渡五和・JAあまくさによると、平成25年産は約100トンの出荷を計画。５月まで出荷が行われるとのことです。

手軽においしく ささっとレシピ

豚肉と白菜の梅ごまみそ

材料・分量（約４人分）

豚肉（もも薄切り）	240ｇ
白菜	300ｇ
にんじん	120ｇ
ピーマン	２個
長ネギ	50ｇ
梅干し	２個
Ⓐ 白ごま	大さじ２杯
Ⓐ 酒	大さじ２杯
Ⓐ 砂糖	大さじ２杯
Ⓐ みそ	大さじ２杯
Ⓐ 濃口しょう油	小さじ２杯
Ⓐ ごま油	大さじ１杯

作り方

①白菜はざく切り、にんじんは細切り、ピーマンは千切り、長ネギはみじん切り、梅干しは包丁でたたいてペースト状にする。豚肉は３～４cmに切り、ボウルに入れて梅ペーストとⒶをからめる。

②なべに白菜、にんじん、豚肉の半量を重ね、残りの半量も同じように重ねる。そして、長ネギを散らしごま油をまわし入れる。火にかけて煮たったらピーマンを散らし、５～６分蒸し焼きにする。

提供：市食生活改善推進員協議会

「市政だより天草」は再生紙を使用しています。