



今月号の表紙

1月12日に倉岳町で開かれた「えびすマラソン大会」のスタートのようす。参加した1,264人のランナーは、海岸沿いのコースを快走していました(19ページに関連記事)。

編集 後記 あとぜき



地元の少年剣道クラブで行われた親子剣道大会。保護者はわが子を果敢に攻めるも、“見る”と“する”のでは大違いのようで、珍プレーが続出。保護者の「体が動かん、思うようにいかん」との声に、会場は大盛り上がりでした。【剣】



最近、納豆にはまっています。いろんな種類の納豆があり毎日食べてもあきないですね。でも、ごはんがすすむのでついつい食べ過ぎてしまうことも。そんなときは運動しなければ…と思ってはいるものの寒さで動けない私です。【風】



2月7日に開幕の“ソチ五輪”。スケートのショートトラックを見るのが大好きです。目まぐるしい試合展開、最後の最後で起こるかもしれない大どんでん返し。ゴールの瞬間は、テレビの前で「クーっ！」と叫んでしまいます。【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



Vol.22

コウイカ

農林水産物



コウイカが旬を迎えています。スミイカともいわれ、肉厚の身はやわらかく、ほどよい甘味とうま味が特長です。天草全域で水揚げがあります。



手軽に美味しく

さざっと
レシピ

ペスカトーレ

地元の食材がたくさん入ったパスタです。簡単にできるので、ぜひお試しください。

●材料・分量(約4人分)

スパゲティめん …… 320g
イカ …… 100g
タコ …… 100g
エビ(大) …… 8尾
にんにく …… 1かけ

タカノツメ …… 1～2本
トマト缶 …… 2缶
オリーブ油 …… 大さじ3杯
コンソメ顆粒 …… 6g
小ねぎ …… 10g
塩 …… 少々

●作り方

- ①めんをゆでる。にんにくはみじん切り、タカノツメは半分に切り種を取る。
- ②フライパンにオリーブ油を入れ、にんにく、タカノツメをこがさないようにいためる。その後、イカ・タコ・エビも入れていため、火が通ったらトマト缶を加えて煮る。仕上げに、コンソメ顆粒と塩少々を加える。
- ③めんと②を絡めて皿に盛り付け、小ねぎをちらす。

提供：市食生活改善推進員協議会