



今月号の表紙

2月2日、栖本町の河内地区で行われた五穀豊穡や家内安全を願う伝統行事“もぐら打ち”。子どもたちは、竹にわらを巻き付けた道具で元気に地面をたたいていました。

編集後記 **あとぜき**

 毎週金曜日は、地区のミニバレーで汗を流しています。先日、練習に行くと「久しぶり。今年は毎回来んば」と、先輩から激励のお言葉。「今年は半分以上の参加を目標にがんばります」。先輩方、お手やわらかにお願いします。【剣】

 先日、初めて登山靴を買いました。何足も試した結果、最終的にデザインを重視しておしゃれなオレンジ色のものにしました。せっかく買ったので、いろんな山に挑戦したいです。いつかは、富士山の山頂に立つことを夢見て…。【風】

 私の自作おとぎ話を聞くのが好きな、3歳の娘。お気に入り、悪さをするゾウを娘が手のつめでひっかいてこらしめる、というお話。ただ、「ゾウは硬いから、お鼻の先っぽをひっかいて!」と、細かいツッコミを入れてきます…。【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

「市政だより天草」は再生紙を使用しています。

天草印
農林水産物



Vol.23
アオサ

海藻のアオサの収穫が始まっています。新和町と河浦町宮野河内が主な産地。あざやかな緑色をしていて香りがよく、吸い物や天ぷらにしておいしくいただけます。



手軽においしく

**ささっと
レシピ**

イカと厚揚げ、ねぎのうま煮

●材料・分量 (約4人分)

- スルメイカ…………… 1杯
- 厚揚げ…………… 1枚
- ねぎ…………… 太いものを2本
- 油…………… 小さじ1杯

- 砂糖…………… 大さじ1杯
 - 酒…………… 大さじ2杯
 - しょうゆ… 大さじ2と1/2杯
 - みりん…………… 大さじ2杯
- ※混ぜ合わせておく

●作り方

- ①イカはわたをとって皮つきのまま輪切りに、足は食べやすい大きさに切る。厚揚げは熱湯で油抜きして1cmの厚さに切る。ねぎは4cmの斜め切りにする。
- ②フライパンに油をひいて中火でイカをいためる。イカの色が変わったら①を入れてさっと煮た後、火を止めてイカを取り出す。その後、フライパンに厚揚げを入れて弱火で2分ほど煮て、ねぎとイカを加えてさらに1～2分くらい煮る。

提供：市食生活改善推進員協議会