



今月号の表紙

3月2日、新和町の太宮地川の河口で行われていたシロウオ漁のようす。子どもがおじいちゃんといっしょになって、専用のあみを使ってシロウオをすくいっていました。

編集後記 あとぜき



先日、倉岳町宮田で行われたペアマラソン大会に、小学生の子どもと参加しました。3kmのコースに、子どもに遅れずについていくのが精一杯。それでも、何とか一緒にゴール。父親の面目を保つことができ、「ほっと一安心」。【剣】



春の季節。ぽかぽか陽気の日が続いていますが、花粉症の私はつらい日々が続いています。花粉症対策には、ヨーグルトや納豆などの発酵食品がいいとのこと。毎日食べて、花粉症に負けない体づくりをがんばりたいと思います！【風】



シロウオ漁の取材時、漁師さんがとれたてのシロウオをごちそうしてくださいました。私の「かむの？飲むの？」の問いに、「好きずきたい」と漁師さん。口の中でピチピチと踊るシロウオをかみしめ、春の訪れを堪能しました。【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

「市政だより天草」は再生紙を使用しています。



農林水産物

Vol.24

ムラサキウニ



4月1日に解禁になる牛深のムラサキウニ漁。素潜りでとった後、殻から身を取り出して生や塩漬けで地元をはじめ全国へ出荷されます。

※「天草印 農林水産物」は今号で終了します。



手軽に美味しく

ささっと
レシピ

高野豆腐と牛肉のいため煮

●材料・分量（約4人分）

高野豆腐	2枚	だし汁（こんぶ）	200cc
牛肉（こま切れ）	200g	酒	大さじ4杯
にんじん	100g	濃口しょうゆ	大さじ3杯
ねぎ	適量	みりん	大さじ2杯
サラダ油	大さじ1杯	砂糖	小さじ3杯

●作り方

- ①高野豆腐は十分に戻してしっかりと絞り、半分に切って5～6mm幅の細切りにする。牛肉は食べやすい大きさに切り、にんじんは短冊切り、ねぎは斜めに切る。
- ②なべにサラダ油を熱し、中火で牛肉をいため、色が変わったらにんじん、高野豆腐を加えていためる。
- ③②にだし汁を入れてひと煮たちし、④を加えて煮る。その後、ねぎを加えて汁気がなくなるまで煮る。

※「手軽に美味しく ささっとレシピ」は今号で終了します。

提供：市食生活改善推進員協議会