

今月の料理

Vol.3 ゴーヤといりこのごまあえ

ゴーヤが旬を迎えます。おかずやお酒のつまみとして、ぜひご賞味ください。

〔栄養価〕
エネルギー：98kcal、たんぱく質：8.7g
脂質：2.9g、塩分：1.8g



●材料・分量（約5人分）

- ゴーヤ…………… 500g
- いりこ…………… 50g
- ① { 砂糖…………… 大さじ2杯
- 薄口しょうゆ… 大さじ2杯
- みりん…………… 大さじ1/2杯
- 塩…………… 大さじ2杯
- ごま…………… 大さじ2杯

●作り方

- ① ゴーヤは縦半分に切り、種とわたを取り除いて薄く切る。
- ② ゴーヤに塩を少々振ってしばらく置き、熱湯をかける。その後、水洗いして固くしぼる。
- ③ いりこは、フライパンで少し色がつく程度までからいりする。
- ④ ②と③にごまと混ぜ合わせた①をかけてあえる。



天草分会による料理教室のようす

市民の健康づくりを応援する“食生活改善推進員”!

食生活改善推進員（市内376人）は、食を通して市民の健康づくりを応援するボランティアです。子どもから高齢者まで、市民の皆さんが健全な食生活を送れるように各種食育活動に取り組んでいます。

今号の料理は、市食生活改善推進員協議会天草分会（古賀キヨ子分会長ほか、44人）が担当しました。

今月号の表紙



6月15日に倉岳町のえびすビーチで開かれた、天草高校倉岳校（全生徒68人）の運動会「マリIFESTA」。生徒たちは、青団と赤団に分かれて一致団結して競い合っていました。

新和町にある日本最大級のはまぼう群生地♪に咲いていた、市の花♪はまぼう♪です（6月16日撮影）。7月12日〜同20日にかけて、同群生地一帯では「第2回はまぼう祭り」が開催されます。皆さん、ぜひお出かけください（お知らせ版11ページに関連記事）。

市の花 “はまぼう” が咲く

宝島スナップ

