

【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](mailto:hisyoka@city.amakusa.lg.jp)



先月の健診で視力が異常に落ちていたので、再度眼科で視力を測定したところ、右目が少し悪くなっていただけでした。若い女性がていねいに測定してくれた訳ではない？と思うのですが。今は、コンタクトレンズも新調し“ひっぼげる”ように見えています。【凡】

知らないうちに梅雨が明け、本格的な夏を実感しないまま、すでに秋の気配が漂っています。先日、出勤前に赤トンボが飛んでいるのを見て、早すぎた夏を惜しむ気持ちと、「今年のうだるような暑さを感じなくて助かった」と思う気持ちが交錯しています。【走】

先ごろ発売された“甘夏缶チューハイ”がわが家の食卓に。酒に弱い私は1缶を妻と半分こです。かつて有明町で販売単価日本一となった甘夏。チューハイの味も当然日本一のおいしさ。生産者のこだわりや熱き思いに文字通り“酔いしれた”夜となりました。【素】

先日、友人と日ごろの運動不足解消と減量のため、プールに行きました。2時間みっちり泳いだりした後、空腹のため食事を取ることに。大盛りメニューを頼み、さらにケーキも食べ、しっかり完食。結局は、消費カロリーを摂取カロリーが超えてしまいました。【葉】

## ～日本版「ケンチン飯」～



ケンチンは漢字で「巻織」と書き、禅僧が中国から伝えたものでもとは中国の精進料理です。それを日本人向けの混ぜ飯にしたのが『ケンチン飯』です。肉や魚を食べない昔のお寺では、タンパク源として豆腐を使っていました。この精進料理の『ケンチン飯』が、久玉地区を代表する郷土料理として継承されています。

### 材 料 (約20人分)

- ごはん …………… 1升
  - もめん豆腐 …………… 2丁
  - 大根 …………… 1kg
  - にんじん …………… 300g
  - 焼きかまぼこ …………… 1個
  - 薄口しょうゆ… カップ1/2
  - 砂糖 …………… 20g
  - 酒 …………… カップ3/4
  - 塩 …………… 少々
- ※とり肉、ちりめんじゃこ、しいたけなど加えてもよい。

### 作 り 方

- ①ごはんは水を少なめにして普通に炊く。
- ②大根、にんじん、かまぼこは1cm四方くらいに切る。
- ③なべに油を熱して豆腐の両面がこんがりとなるように焼き、なべの中で荒くくずす。
- ④③のなかに②の具材をいれて薄口しょうゆ、砂糖、酒を加えて混ぜながら煮る。
- ⑤材料がほどよく煮えてある程度汁気がなくなったら、穴あきお玉ですくってご飯とよく混ぜる。

提供：市食生活改善推進員協議会

## 市のシンボル



【市の花】  
はまぼう



【市の木】  
あこうの木



【市の鳥】  
かもめ



【市の魚】  
鯛

## 市民憲章

- わたしたちは、将来にわたって夢と希望に満ちあふれた天草市となることを願い、ここに天草市市民憲章を定めます。
- 一 感謝の心をもち、豊かな「しぜん」を守ります
  - 一 ふるさとを愛し、誇れる「ひと」を育てます
  - 一 恵まれた風土を活かし、「ものづくり」に励みます
  - 一 伝統と文化を学び、安らぎのある「まち」を創ります
  - 一 世代の調和を大切に、健やかな「和」を広げます