

【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



編集後記

最近、B級グルメが注目を集めています。低価格でおいしく気軽に食べられるため、人気があるようです。私はB u ー級グルメの豚足が好きですが、食べた次の日は面がギラギラに。お肌に必要なコラーゲンが吹き出しすぎて、C級の男が一気に「老朽」します。【凡】

今年一番うれしかったことは、健康診断で体重と腹囲が昨年とまったく変わらず現状維持できたことでした。看護師さんから「すばらしい」と言われ、本当にうれしかったです。年齢を重ねてくると体型が崩れていくので、これからもこの体型をキープするぞ！【走】

先日、わが家のインフルエンザ対策と称して、私が娘に行く数々の「濃厚接触」に対し、妻から「自粛要請」が。おやすみ前や出勤前のお約束事をはじめとして、くど過ぎるスキンシップなどが対象とのこと。ああ、私の数少ない楽しみのひとつだったのに…。【素】

今年は、いろいろな人との出会いがあり、また、支えられた1年でした。両親をはじめ、友人や周囲の人たちなど、本当に感謝の気持ちでいっぱいです。来年は、生活環境が大きく変わりますが、自分らしくマイペースにがんばっていきたいと思います。【葉】

～御所浦の伝統料理「魚のすり身のつみれ汁」～



イワシ漁が盛んで冷蔵庫がないころの保存法として、イワシをすり身にして蒸すか焼くなどのほか、ゆでて干したりしていました。「魚のすり身のつみれ汁」は、自家栽培の野菜で汁を作り魚のすり身のちぎりを入れたもの。当時は、イワシのすり身がよく使われていました。この「つみれ汁」を、冬の鍋料理などで試してみませんか！

材 料 (約6人分)

- 魚すり身 …………… 360g
- しょうが …………… 15g
- 大根 …………… 120g
- にんじん …………… 90g
- ごぼう …………… 90g
- こんにゃく …………… 90g
- 干しいたけ …………… 10g
- 長ねぎ …………… 20g
- だし汁
- ・出し昆布 …………… 10cm角
- ・かつお節 …………… 30g
- ・水 …………… 6カップ
- 塩 …………… 3g
- 薄口しょうゆ …大さじ1杯半
- 酒 …………… 大さじ1杯半

作 り 方

- ①昆布とかつお節でだしをとっておく。
- ②干しいたけは戻して4つくらいに切る。戻し汁は①のだし汁に加える。(全部で6カップにする)
- ③大根・にんじんは皮をむいてちょう切りにする。ごぼうは皮をこそいで斜め切りにして、水にさらしておく。こんにゃくは食べやすい大きさの薄切りにしてさっとゆでておく。
- ④だし汁に酒を加えて煮立て、②のしいたけと③の野菜を入れて炊く。魚のすり身に刻んだしょうがを入れて混ぜ合わせ、食べやすく丸めてだし汁に入れる。
- ⑤野菜とつみれが煮えたら、塩としょうゆで味を調え、刻んだネギを散らして火を止める。

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

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

市民憲章

平成21年3月27日制定