

【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

朝、ねんねこを着て座っていると母ちゃんが「わりがた“ぬすど首”になっとるぞ」というので首の付近をさわると、ねんねこが内側に曲がっていました。寒いので急いで着たのですが、「身なりをきちんとしないと“ぬすど”に見えるぞ」ということなのかな？【凡】

寒い冬の夜、家の外から「ドサッ、ドサッ」と変な物音が。窓を開けると、屋根に降り積もった雪が、私の車を直撃しているではないか！あわてて除雪をしていたら次は自分の身体に直撃。寒いし痛いし、ほんとうにさんざんな時間を過ごすハメになりました。【走】

2月14日はバレンタインデー。最近、男性から女性に贈る“逆チョコ”という形もあるとのこと。もし私の青春時代にもあったなら…と、少々うらやんでみましたが、たぶんチョコを差し出したとたんに笑われて“ギャグチョコ”になってしまうのがオチ…ですね。【素】

先日、友人たちと今話題のスピリチュアルスポットに行ってきました。神頼みをしたり、縁結びの松の周りを回ったり。しかし帰りの道中、おいしい場所があるたびに立ち寄る始末で『花より団子』とはまさにこれ！！女子力アップにはまだほど遠いようです…。【葉】

## ～有明の伝統料理「ぶえん寿司」～



「ぶえん」とは、魚に塩を効かせなくとも生で食べられるほど新鮮という意味です。昔は残りご飯に干し大根や生大根を入れて量を増やし、酢締めした魚(コノシロなど)を加えておいしくし、ご飯にも酢を効かせて「つくり置き」できるようにして、忙しい農繁期を乗り切ったそうです。今でも、各家庭で好みの味が受け継がれています。

### 材 料 (約4人分)

米 …………… 2合  
コノシロ …………… 2匹  
合わせ酢  
(酢40cc、砂糖20g、塩5g)  
干ししいたけ …… 1枚  
ごぼう …………… 35g  
にんじん …………… 45g  
大根 …………… 80g  
しょうが …………… 10g  
小ネギ …………… 10g  
ゴマ …………… 少々  
調味料A  
(酢・大さじ1、酒・大さじ1、  
砂糖・大さじ1/2)  
調味料B  
(砂糖・大さじ2.5、薄口しょうゆ  
・大さじ1強、だし汁・1カップ)

### 作 り 方

- ①コノシロは前日、3枚におろして多めに塩をふっておく。
- ②米を洗い、30分置き同量の水で炊く。
- ③コノシロは塩分を流水で洗い、塩分が少し残る程度で水気を切って小さく(薄く)切って調味料Aに1～2時間ほど漬ける(魚が白くなる程度)。
- ④にんじん、ごぼうはさがきにし、大根は細かく切る。干ししいたけは水に戻してみじん切りにする。
- ⑤鍋に④と調味料Bを入れて煮る。
- ⑥ご飯は寿司おけに取り、熱いうちに合わせ酢を混ぜた後、⑤の具材を混ぜ合わせる。
- ⑦⑥のご飯が冷めたら、③のコノシロを水気を切ってご飯に加える。
- ⑧しょうがを細かく切って⑦に混ぜる。
- ⑨最後に小口切りした小ネギとゴマをふりかける。

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