



## ～きらずの煮しめ～

### 材 料 (約4人分)

おから…………… 200g  
 青高菜…………… 60g  
 ニンジン…………… 20g  
 てんぷら…………… 1枚  
 干しいたけ…2～3枚  
 にぼしでとっただし汁……………500cc  
 薄口しょうゆ…大さじ4杯  
 料理酒…………… 大さじ1杯

### 作 り 方

- ①高菜はきれいに洗って長さ2cm程度のざく切りにして、ニンジンは長さ3cm程度、てんぷらは大きさをそろえて短冊切りにする。干しいたけは戻して薄く切る。
- ②鍋にだし汁とニンジン、干しいたけとてんぷらを入れて火にかけ、煮立ったら高菜を加える。
- ③ニンジンがやわらかくなったらおからを加え、煮立ったら薄口しょうゆと料理酒を加えて味をととのえる。

「きらず」とは“おから”のことで、今回はおからを使った煮しめを紹介합니다。にぼしの風味と高菜のシャキシャキとした食感が絶妙で、味付けもしっかりしているので、ごはんのおかずぴったりです。皆さん、ぜひお試しください。

提供：市食生活改善推進員協議会



写真①



写真②

本渡バスセンター(写真①)は、それまで中央新町にあった本渡中央バス停留所を移転して、昭和53(1978)年、南新町に完成し1日に430便、約8,000人が利用する天草の一大交通拠点でした。その後、自家用車の普及などに伴い利用者が減少。平成17(2005)年には同所に規模を縮小して新設され、残った跡地は銀行や書店など(写真②)になっています。

【問い合わせ先】天草アーカイブズ(五和支所内) ☎25515

天草の交通拠点「本渡バスセンター」

天草アーカイブズ収蔵  
**思い出写真館**



朝にテレビで放送されている、子ども向けの番組が気に入っています。子どもの目覚めを促す意図で製作されているようですが、おとなの私も楽しんでしまっています。本格的な夏が始まり、朝からうだるような暑さですが、おかげで出勤前は頭と体がシャキーン！となっています。

【素】

夏が来た！と思ったとたん数年ぶりに「がぜ」をひいた。元気だけがとりの私、周りからは怪奇現象が起きたと言われ、認めたくはないけれど年々体力が落ちていることを実感する。でもこれからが夏本番で、イベントなども目白押し。暑さに負けないよう取材に走りまわります！

【海】

最近、カタカナ語がちまたにはらんして、正確な英語か、造語なのか判断に苦しみます。▼アイデンティティー×あんちゃん手エエ  
 ○自己の存在証明▼コラポレション×こら棒でしょう  
 ○共同作業。毎日、カタカナ語辞典を手に奮闘中で、まさに「イン」にシエンです。

【凡】



編集後記