



～キビナゴずし～

材 料 (約4人分)

- ごはん…………… 680g
- 合わせ酢
- ・塩…………… 3.2g
- ・酢…………… 36cc
- ・砂糖…… 大さじ2杯弱
- キビナゴ…………… 120g
- 塩…………… 3.2g
- いりごま… 大さじ1杯強
- しょうが…………… 20g
- 青じそ…………… 4枚

作 り 方

- ①キビナゴは手開きにして中骨と背びれを除き、水で洗って塩を振り40分から1時間おく。
- ②しょうがは皮をむいて細かいみじん切りに、青じそは千切りにする。
- ③合わせ酢を作る。①をざるにあげ、水けをきる。合わせ酢に入れて10分おき、取り出す。
- ④ごはん③の合わせ酢を混ぜる。冷ましてからいりごまとしょうが、青じそ、キビナゴを混ぜ合わせる。

キビナゴは、いまからがおいしい季節です。キビナゴずしは、牛深でも地区によってさまざまで、材料も作り方も異なります。酢でしめたキビナゴに、しょうが、青じそのさわやかな風味がたまりません。皆さん、ぜひ一度ご賞味ください。

提供：市食生活改善推進員協議会

～四郎ヶ浜ビーチ（有明町）～



写真①



写真②

四郎ヶ浜ビーチは平成6年7月にオープンし、環境省が選定した“日本の快水浴場百選”にも選ばれています。写真①は、今から約60年前の昭和27年ごろに撮影された1枚で、国道が開通する前のものです。写真②は、今年の7月18日に開催された「さざ波フェスタ2010」のようす。シーズン中は、家族連れなど毎年多くの海水浴客でにぎわいます。

【問い合わせ先】天草アーカイブズ(五和支所内) ☎255515

天草アーカイブズ収蔵
思い出写真館



先日、子どもといっしょにインフルエンザの予防接種を受けました。注射をうつのはいくつになっても怖いもので、どちらが先に挑むかで「30歳を超えた大のおとな」と「まだ3歳の小さな子ども」による、激しい譲り合い合戦に。結局、先陣を務めたのは子どもの方でした。【素】

この1年を振り返って、個人の重大ニュースは、なんといいっても広報担当になり、「編集後記」を書いていくこと。読んで、クスクスッとできる話をしたと思うって、毎回、悩みながら書いています。来年はもっと明るい話題を提供できるように、公私ともどもがんばるぞ〜！【海】

今年の目標は「スクワットをする」でした。姿勢を正してひざを曲げ伸ばしするもので、太ももなどに負荷がかかります。毎日ではできませんでしたが、約250日以上はできました。少しですが、じこの筋肉がキキュッと締まって、イケパンが似合うようになったと思います。【凡】

