

平成18年

6.1  
No.32

## ほたるの乱舞

5月19日から21日にかけて、三角町の旧郡浦小学校裏を流れる湯殿川で、上本庄地区住民によるほたる観賞会が行われました。

## ヘルスマイト直伝 今月の健康レシピ

ひろす（精進料理の一つです）

「家庭の味、郷土の味、手づくりの味を大切に」カルシウムたっぷりのひじきを入れて、懐かしい味を伝えていきましょう。

材 料(4個分)

豆腐(小) 1丁・ゴボウ20g・ニンジン30g・切り昆布 5g・ひじき 5g・塩小さじ 1弱・砂糖大さじ 3・赤酒少々・揚げ油適宜

作り方

1. 豆腐はゆでてざるに上げ固くなるまで袋に入れて絞る。
2. ゴボウは小さくさがきにし、水につけあくが出たら、ざるに上げてしっかりと水切りしておく。ニンジンは小さく千切り、切り昆布は手でしっかりもみ、砂をとり、軟らかくなるまで水につける。ざるに上げて、きれいに水気を切る。ひじきも水につけざるに上げ水気を切る。
3. 豆腐はすり鉢ですり、塩、砂糖、赤酒を加え、滑らかになるまですりつぶし、2を入れてよく混ぜ合



宇城市食生活改善推進員協議会三角支部

わせ、4等分して手で丸め平らにする。

4. 油を熱して揚げる。
5. 好みによりたれを作って掛ける。たれの作り方は、だし汁に赤酒、しょうゆを入れて沸騰させ、水溶きの片栗粉を入れてとろみをつける。

<4個分栄養価>エネルギー(360kcal)たんぱく質(22.7g)カルシウム(546mg)塩分(2.5g)

## あさり

▶サッカーの世界カップ(W杯)ドイツ大会の日本代表メンバーに、見事選出された巻誠一郎選手(P.2~5参照)。発表があった日の晩は、ニュースに出てくる巻選手を探そうと、テレビチャンネルの切り替えに大忙しでした。W杯での活躍を期待しています！ (肥)

▶一つのことを続けるって難しいものですね。春の叙勲を受章された皆さんは、長年にわたりそれをやり遂げられています。あきっぽい性格の私は、感心しきりです。(あさり)

▶5月20日~21日に開催されたロマンの湯祭り。その中で、保育園児によるデコボンダンスを初めて見るので興味津々でした。あと、大衆演芸の「さくら&いちご」は、舞台所狭しと小1時間踊り続ける体力に感心させられました。私も体を鍛えねば…(極)



## ムルドルハウス

—三角町西港にて—

明治三大築港の一つとして、明治20年に建設された西港。雲仙を望む海岸線に、明治の町並みが残っており、ノスタルジックな気分が味わえます。建物はバスターミナルに統一されており、町の伝統工芸品や特産品を展示販売するムルドルハウスもその一つ。国指定重要文化財に指定された観光地、西港ですが、地元の人々も気軽に散歩したり休憩したり…人々の生活に浸透しています。

撮影日時 平成17年3月  
撮影者 内田富博(熊本市)  
作品名 帰り道

宇城  
彩時記  
〈其の三〉

ふるさと宇城の風景を、第1回宇城市写真コンテスト入賞作品と共にご紹介します。

## わたしたちの街

平成18年4月末現在(前月比)

●人口	64,298人(+67)
●男性	30,334人(+54)
●女性	33,964人(+13)
●世帯数	21,737戸(+99)
●面積	188.55km <sup>2</sup>