



くまもとふるさと食の名人の まちの特産品を使った簡単クッキング

ゴーヤのこくらしい



- 【材料】
- ゴーヤ 大1本
 - かぼちゃ 2分の1個
 - 里芋 5個
 - 人参 1本
 - 濃口しょうゆ 大さじ1
 - 薄口しょうゆ 大さじ4
 - 砂糖 小さじ2
 - だし汁 6~5カップ
 - 油 適量
 - 片栗粉 大さじ2

- 【作り方】
- ① ゴーヤは縦に半分に切り、種と綿をきれいに取り除く。薄切りにして軽く塩もみし、さっと湯がき、冷ましておく。
 - ② かぼちゃ、里芋、人参を適当な大きさに切り、油で炒める。
 - ③ ②が浸るくらいだし汁を入れ煮る。野菜が柔らかくなったら、しょうゆと砂糖で味を付け、2分の1カップの水で溶いた片栗粉をかき回しながら入れ、とろみを付ける。
 - ④ ③に①を入れ、出来上がり。
- ★ ゴーヤを最後に入れることで、色のきれいなこくらしいができます。

今回は、疲労回復や美容効果のあるゴーヤやかぼちゃを使った料理を紹介します。簡単にできるヘルシー料理です。ぜひ作ってみてください。



くまもとふるさと食の名人
坂本シゲノさん(若洲)



かぼちゃのみそ煮



- 【材料】
- かぼちゃ 2分の1個
 - みそ 80g
 - 砂糖 大さじ3
 - だし汁 3カップ

- 【作り方】
- ① だし汁にみそを溶かし、砂糖を入れる。
 - ② ①にかぼちゃを入れ、強火で煮る。かぼちゃが柔らかくなったら弱火にして水分がなくなるまで煮る。

ひとのうごき



人口 (平成22年9月1日現在)

総数	13,191人	(前月比 -14)
男性	6,147人	(-7)
女性	7,044人	(-7)
世帯数	4,453世帯	(+3)

やすらかに

月・日	死亡者名	地区名
8.10	藤井 一敏	西上宮
8.16	園田ヒデ子	北野津
8.16	中村キヨメ	法道寺
8.20	塚本トモエ	東網道
8.23	坂井 利夫	高野道
8.30	斉藤 誠子	中網道
9. 1	平山 桂	河原
9. 1	廣田ナツエ	北鹿野
9. 2	中島 勝義	新村
9. 7	枝川メグミ	早尾

すこやかに

誕生日	出生児名(ふりがな)	両親	地区名
8. 8	遠山 太介 (とおやまたいすけ)	和希・智恵	中網道
8. 9	毛利 太一 (もうりたいち)	尚宏・理絵	下鹿島
8.22	坂田 彩星 (さかたあやせ)	憲昭・由美	迫
8.27	立川 理世 (たちかわりせ)	幸誉・麻美	若洲
8.27	四宮 風佳 (しのみやふうか)	和裕・亜花里	西上宮
8.28	永田 琉偉 (ながたるとい)	智英・美鈴	有佐
9. 2	上森 叶愛 (うえもりのか)	健吾・早智	新村

編集こーき

今年も残すところあと3か月となりました。私が広報担当になって半年になります。毎号、皆さまのご期待に添えるような広報紙を発行しようと努めていますが、お叱りの電話や手紙などいただくこともあります。そういったご意見もしっかりと聞きながら頑張っていこうと思います。

P19のまちからのお知らせ(募集)にも掲載しましたが、11月号より1歳を迎えるお子さんの写真を掲載予定です。町の未来を担う子どもたちの元気な姿をお伝えできればと思っています。該当されるお子さんをお持ちのお父様・お母様、ご応募お待ちしております。