

ひとの動き (敬称略)

4月11日(木)～5月10日(金)

birth				
お誕生おめでとう				
住所	氏名	性別	保護者	
仁田子	林田 珠宙	女	竜	頼
下横田	岩本 菜希	女	太	志
下横田	和田 希夢	男	拓	也
早川	池田 魁叶	男	新	

marriage				
ご結婚おめでとう				
	住所	氏名		
妻	緑町	北里 喜宏		
	御船町	清田 和美		
妻	熊本市	中村 雄大		
	田口	山田 妙子		

condolence				
お悔やみ申し上げます				
住所	氏名	年齢	世帯主	
岩下	田中喜久子	98	喜久子	
船津	井芹 親	68	スミ子	
岩下	渡邊 茂	93	信一郎	
上早川	美濃田 勉	85	セツ子	
緑町	吉田フサ子	84	泰 夫	
横田	後藤 吉光	82	和 子	
船津	藤枝 幸子	86	美紀夫	
早川	岡部 正義	88	正 憲	
岩下	小林ミチ子	99	ミチ子	

Data		
甲佐町の人口・世帯数		
項目	数	増減
男	5,436	13
女	6,083	10
計	11,519	23
世帯数	4,264	12

平成25年4月30日現在

こうさの野菜で作ってみよう!



レシピ提供：料理研究家 沼田峰子さん（北原区）

新ジャガイモでパンケーキ



今月の食材は…

「新ジャガイモ」

ジャガイモのカロリーは、ご飯の半分です。しかも、ビタミンCがたっぷりです。老化防止に役立ちます。



材料 - 4人分 -

新ジャガイモ……………2～3個
 ホットケーキの粉……………200g
 マーガリン……………大さじ5～6
 砂糖……………大さじ5
 卵……………2個
 牛乳……………大さじ5
 塩……………ひとつまみ
 サラダ油……………少々

作り方

- ①ジャガイモの皮をむき、1割角に切って、水でさっと洗います。
 - ②水切りしたジャガイモはラップに包み、電子レンジで約5分間チン！柔らかくなったら、ラップのまま手で押しつぶします。
 - ③ボールにマーガリンと砂糖を入れ、ゴムベラで柔らかくなるまで練り、卵を加えてさらにしっかり混ぜましょう。
 - ④③のボールにつぶしたジャガイモ、ホットケーキの粉、牛乳、塩を入れ、切るように混ぜ合わせます。
 - ⑤フライパンに薄く油をひき、④の生地を流し入れて焼きます。小さな穴がフツフツ出てきたら、裏返してさらに焼きます。
 - ⑥フライパンを揺すってみて、パンケーキが自由に動いたら焼き上がった証拠です。
- ※ジャムやあんこを挟んで食べると、もっとおいしくなりますよ。

編集後記

今月号から、新連載が2本始まりました。

1本目は、15ページに掲載している『甲佐町の文化財探訪』です。町内にある貴重な文化財を毎月ご紹介していきます。皆さんが普段何気なく目にしているものも、ひよっとすると甲佐町の大切な宝物かもしれません。2本目は、本欄の上部に掲載している『こうさの野菜で作ってみよう!』です。料理研究家・沼田峰子さんに、町で採れるその季節の旬の野菜を使った料理を教えてください。文化財と料理、一見すると全く関係がないようですが、実は両者とも、「地元甲佐の身近にあるものの良さを再発見してみよう!」という、地元愛に溢れた企画なのです！

これからも皆さんに愛される広報紙を目指しますので、どうぞよろしく願います。(か)