

ひとの動き (敬称略)

1月11日(土)～2月10日(月)

birth お誕生おめでとう

住所	氏名	性別	保護者
芝原	森上 昇菜	男	和 明
船津	伊佐 結絆	男	徹
下横田	内田 柊里	男	智 史

marriage ご結婚おめでとう

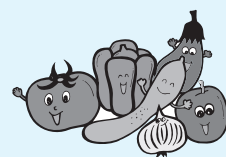
	住所	氏名
夫	山都町	藤本 祐輔
妻	中山	益田 綾
夫	熊本市	大野 兼司
妻	豊内	米村 加奈

condolence お悔やみ申し上げます

住所	氏名	年齢	世帯主
中横田	山田 利博	62	久美子
上早川	清村 幸子	87	幸 子
大 町	命苦 照男	83	照 男
田 口	山口 久子	98	和 俊
横 田	本田 隆之	79	睦 子
中横田	中嶋 一男	84	ムツ子
中横田	本田 計子	84	計 子
坂 谷	山下チエ子	98	チエ子
岩 下	甲斐ヤエ子	87	治 美
津志田	一圓 正光	78	秋 男
船 津	金森ヨツエ	72	克 己
有 安	本田 一雄	90	マツ子
船 津	日隈 岩男	93	克 也
糸 田	緒方 妙子	97	信 弘

data 甲佐町の人口・世帯数		
項目	数	増減
男	5,385	△17
女	6,017	△15
計	11,402	△32
世帯数	4,270	△15

平成26年1月31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)

豚肉とダイコンの煮物

3分知ですか?

寒さで甘さが増し、生でよし、煮てよしといろいろな料理に使えるダイコン。ジアスターゼなどの酵素が、消化を助け腸の動きを整えます。食べ過ぎで胃がもたれたとき、大根おろしであっきくと薬になりません。また、タンパク質や脂肪の消化にも役立つので、焼き魚はもちろん、焼き肉にも欠かせません。



材料-4人分-

- 豚バラ薄切り肉……………200g
- ダイコン……………1/3本
- 片栗粉……………適宜
- 水……………1/2カップ
- 酒……………大さじ2
- みりん……………大さじ2
- さとう……………大さじ1.5
- しょうゆ……………大さじ2～3

作り方

- ① 豚肉を食べやすい大きさに切り、片栗粉をまぶしてぎゅっと握り、塊肉のようにします。
- ② ダイコンを1センチ幅のいちよう切りにします。
- ③ フライパンに油を熱し、ダイコンを入れて炒めます。全体に焼き色が付いたら、いったん取り出します。
- ④ 豚肉を、焦げ色が付くまで炒めます。
- ⑤ ④に③のダイコンを戻し入れ、全ての調味料を加えて混ぜ合わせます。
- ⑥ ⑤に水をひたひたになるぐらいまで入れ、ふたをして強火で煮ます。煮立ったら中火にし、ふたをしたままさらに10分ほど煮ます。
- ⑦ 火を止め、このままの状態です。

編集後記

4年に1度の冬の祭典・冬季五輪が閉幕しました。連日の熱戦を明け方近くまで観戦していた人も多かったのではないのでしょうか。

個人的に楽しみにしていたのが、フィギュアスケート。予想外の出来事もありましたが、何が起こるか分からないからこそ、スポーツは感動を呼ぶのでしよう。

男子シングルでは、19歳の羽生結弦選手の金メダルを始め、出場した日本人選手3人が全員入賞。5位入賞の町田樹選手のシヨートプログラム(S.P)のテーマは、ヘブライ語の「Lustel(タイムシエル)」。「汝(なんじ)、治むること能(あたう)と訳され、「人生は自分の意思で切り開くことができる」という意味なんだとか。人間の無限の可能性を感じた大会でした。(か)