

# ひとの動き (敬称略)

2月11日(火)～3月10日(月)

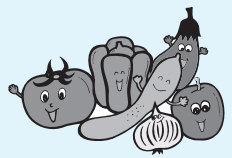
birth	お誕生おめでとう				
住所	氏名	性別	保護者		
芝原	富田 莉愛	女	真 有		
世持	志垣 龍馬	男	竜 太		
大町	吉田このは	女	健 太		
大町	吉田さくや	女	健 太		
緑町	木原 朝燈	男	元 春		
津志田	中嶋 美羽	女	極		
糸田	入口 瑛斗	男	直 幸		
豊内	米村 静蘭	女	昭 一		
糸田	本田 湮	女	順 宏		
早川	大隈 雄翔	男	圭 輔		

marriage	ご結婚おめでとう				
住所	氏名				
〔夫妻〕	豊内 豊田 大士				神奈川 佐野 恵里
	上揚 池上 直樹				美里町 上田 裕子
〔夫妻〕	千葉県 松野 祐太				豊内 古閑 葵
	熊本市 坂田 裕之				下横田 福田 舞
〔夫妻〕	横田 田上 龍真				美里町 澤上 美佳
	御船町 坂田 賢				早川 山田 春美
〔夫妻〕	府領 大山 政美				熊本市 宗心加奈子

condolence	お悔やみ申し上げます				
住所	氏名	年齢	世帯主		
上揚	赤星 和男	67	龍 己		
上早川	五嶋 敬子	83	俊 宏		
早川	溜淵 繁之	89	弘 美		
中横田	田上 智恵子	81	貴美恵		
豊内	豊田 泉	83	透		
西寒野	松村 一代	66	武 智		
中横田	田上 禮子	101	武 敏		
岩下	江崎 惟子	99	惟 子		
岩下	村上 竹子	79	和 民		
東寒野	森松ナミエ	87	正 男		
早川	松野キミ子	98	文 男		
西原	西川 節	86	節		
田口	吉良 秀昭	63	ミヤ子		
仁田子	菅沼 眞琴	85	壽 雄		

data	甲佐町の人口・世帯数		
項目	数	増減	
男	5,382	△ 3	
女	6,033	16	
計	11,415	13	
世帯数	4,275	5	

平成26年2月28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)

### タケノコご飯

#### 3存知ですか?

タケノコの旬・春がやってきました! タケノコには血圧を下げる効果があるカリウムが豊富です。血圧が高く、太っている人には最適な食材だといえるでしょう。ですが、特定の食材だけを偏って取るのではなく、下写真のようなバランスのいい食事を心掛けましょう(タケノコご飯は写真左下です)。



#### 材料-4人分-

米.....3合  
 タケノコ.....100g<sup>2</sup>  
 乾燥ワカメ.....大さじ2  
 だし汁.....2/3カップ  
 塩.....小さじ2/3  
 みりん.....大さじ1.5  
 しょうゆ.....大さじ1

#### 作り方

#### タケノコの処理の仕方(1~2)

- 1 大きな鍋にたっぷりの水、タケノコ、両手いっぱいのもみか、トウガラシ2~3本を入れます。
- 2 沸とうしたら火を弱めて、コトコトゆでます。ゆで時間は1時間ほどでも大丈夫ですが、2時間ゆでると軟らかくなり、あくも大幅に減ります。
- ① 米は炊く30分前に洗って、ざるに上げておきます。
- ② タケノコを食べやすい大きさに切ります。
- ③ 鍋にタケノコとAを入れてさっと煮て、そのまま冷まします。
- ④ フライパンを熱し、乾燥ワカメを乾いりします。
- ⑤ 炊飯器に①を入れ、③の煮汁に水を足して3カップにしたものとタケノコも加えて炊きます。
- ⑥ 炊き上がったら、④を手早く入れてそのまま蒸し上げます。むらなく大きく混ぜたら出来上がりです。

### 編集後記

取材で町内各所を訪れると、日差しや風の暖かさ、そして菜の花、梅、スイセンといったさまざまな花が咲いているのを見掛けることが多くなりました。長かった冬が終わり、ようやく春がきたことを実感できる瞬間です。

本町に春を告げる恒例行事と言えば、3月9日(日)・10日(月)に開催された「甲佐初市」。気候もよく、たくさんの人でにぎわいました。

去年の桜は、観測史上まれに見る記録的な開花スピード。3月20日ごろには、町内の桜はすでに満開となっていました。今年の開花は例年通りだということですので、これからお花見を計画されている人も多いことでしょう。

町内にも、桜の名所はたくさんあります。皆さんも、甲佐の春を見に出掛けませんか。(か)