

ひとの動き (敬称略)

5月11日(日)～6月10日(火)

birth お誕生おめでとう

住所	氏名	性別	保護者
上早川	佐村 優寿	男	寿生
上揚	赤星 美結	女	出
下横田	木村 優杏	女	雄介
大町	古田 兼琴	女	昭憲
仁田子	岩下 愛莉	女	祐輝

【お詫びと訂正について】
先月号に掲載しました「お誕生おめでとう」欄に誤りがありましたのでお詫びして訂正し、再掲します。

白旗 山下 煉二 男 祐二

marriage ご結婚おめでとう

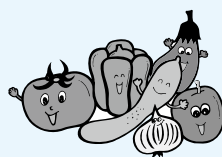
	住所	氏名
夫	田口	藤本 大
	芝原	光永 恵理
妻	下横田	福永 浩紀
	熊本市	岩永 みゆき
夫	熊本市	幸 信博
	西寒野	小島 由佳子

condolence お悔やみ申し上げます

住所	氏名	年齢	世帯主
芝原	宮本 茂子	87	茂子
大町	西川ハジメ	95	ハジメ
早川	早 昭吉	85	民子
上早川	佐村ミスエ	89	ミスエ
下横田	佐藤 祐子	77	松 雄

data 甲佐町の人口・世帯数		
項目	数	増減
男	5,351	△1
女	5,980	△1
計	11,331	△2
世帯数	4,280	2

平成26年5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）

ナスの挟み焼き

3分知であか?

一般的に、夏の野菜は体を冷やあとされ、昔から「～は嫁に食わぬ」と言われています。ナスは7～9月が旬の夏野菜です。色つやの良いもの、トゲのあるヘタが付いているものを選ぶのが良いナスを選ぶポイントです。また、ヘタの切り口が変色しているものは、古い証拠ですから気を付けてください。



材 料 (4人分)

- ナス 4本
- かつお節 好みの量
- サラダ油 小さじ2
- しょうゆ 大さじ1
- マヨネーズ 大さじ4～5
- からし 少量

作り方

- ①ナスを洗ったら1.5センチくらいの輪切りにして、薄めの塩水につけておきます。
- ②5～6分ほどつけたらキッチンペーパーで余計な水を取ります。
- ③深めの小皿に、からし、しょうゆ、マヨネーズを入れ、よく混ぜ合わせます。
- ④ナスの片側に③を塗り、かつお節をぱらぱらと振ります。2枚1組にしてサンドイッチのように挟みましょう。
- ⑤フライパンにサラダ油を入れて熱し、④を中火で焦げ目が付くまでじっくり焼きます。※はがれやすいので、フライ返しなどで丁寧にゆっくり返してください。
- ⑥両面に焦げ目がついたら出来上がりです。

※出産を控えている人、ぜんそくの人やよく咳き込む人は、ナスに含まれる成分で症状を悪化させる可能性があるため食べ過ぎないようにしましょう。

編集後記

これからの時期は台風や大雨の発生が特に多くなり、災害が起こる可能性も高くなります。6月24日(火)、関東甲信地方を中心にひょうや雷を伴った激しい雨が降り、一部の地域で床上浸水などの被害が出ました。これは局地的な大雨が原因ですが、被害に遭った地域の地形は水が流れ込みやすかったことが被害を大きくしたそうです。本町にも、緑川などの大雨のときに大きな被害を及ぼす可能性がある場所がたくさんあるので、注意が必要だと感じました。自然災害の怖いところは、いつどこで起こるか分からないところです。今月号の「防災特集」では、突然起こる災害にどう備えるか、緊急時にどう行動すべきかをまとめています。皆さんも、ご家庭での災害への準備を確認して、もしものときに備えましょう。