

# ひとの動き (敬称略)

8月11日(月)～9月10日(水)

birth				
お誕生おめでとう				
住所	氏名	性別	保護者	
横田	上田 煌人	男	真一	
下横田	岩永 健照	男	一寿	
豊内	米村 悠臣	男	宙	
早川	下原 孝叶	男	武司	
上早川	中馬 琉希	男	拓也	
大町	田上 創	男	満	

marriage				
ご結婚おめでとう				
	住所	氏名		
【夫妻】	大町	中村 陽一	宇城市 宮川 真依	
	白旗	新改 学	芦北町 吉津 彰子	
【夫妻】	熊本市	渡邊 憲一郎	横田 澤村美由紀	
	早川	西口 翔	熊本市 山下 明莉	

condolence				
お悔やみ申し上げます				
住所	氏名	年齢	世帯主	
西寒野	永野 富士男	89	ミツ子	
東寒野	宮村 キヨ子	89	キヨ子	
白旗	岩永 ヤエコ	103	益夫	
早川	緒方 明利	87	英明	
下横田	桑原 楠子	92	道昭	
府領	中村 フジエ	88	公明	

data			
甲佐町の人口・世帯数			
項目	数	増減	
男	5,354	△1	
女	5,954	△9	
計	11,308	△10	
世帯数	4,280	5	

平成26年8月31日現在

## こうさの野菜で作ってみよう!



しじみ提供：料理研究家 沼田峰子さん（北原区）

### 秋の味覚 栗ご飯

#### 3存知ですか?

くりには代謝がよくなるビタミンB1や、老化やがんの予防になるビタミンCも豊富に含んでいます。また、カリウムも多く含んでいるので、高血圧の予防も期待できます。

本町は意外にも、有名なくりの産地である山内村の生産量を大きく上回っているんです。

皆さんも町の秋の味覚であるくりをたくさん味わってください。



#### 材料 (4人分)

- 米 ..... 2カップ
- くり ..... 300g
- 酒 ..... 大さじ1
- しょうゆ ..... 小さじ1
- みりん ..... 大さじ1
- 塩 ..... 小さじ3分の2

#### 作り方

- ①米は、炊く1時間前に洗ってザルに上げておきます。
- ②くりをボウルに入れ、たっぷりの熱湯を張ります。湯が冷めるまでそのままにしておくと、皮が柔らかくなります。
- ③くりを洗皮ごと包丁でむき、水に10分ほどさらします。
- ④炊飯器に①と、水440cc、調味料をすべてを入れ、底から混ぜて平らにならし、くりを入れ炊き上げます。
- ⑤スイッチが切れたら10分ほど蒸らして、全体を大きく切るように混ぜてください。

#### ※良いくりの選び方

ずっしりと重くて鬼皮が固く張りがあるもの、つやつやと光沢があるものを選びましょう。ペタンと薄いものより、ふっくらと丸みがあるものを選びましょう。小さな穴が開いていたなら、中に虫がいるかもしれないので注意しましょう。

## 編集後記

9月12日(金)に開催された第56回熊日金婚夫婦表彰式では、今年は38組の金婚を迎えられたご夫婦が表彰されました。

今年金婚式のご夫婦が結婚されたのは50年前の1964年、前回の東京オリンピックが開催された年です。女子バレーボールでは、「東洋の魔女」と呼ばれた日本が宿敵ソ連を倒し、金メダルを獲得しました。また、東海道新幹線が営業を開始し、当時は「世界で最も速い列車」として人気を集めました。

2人並んでの記念撮影では、大きく時代が変わった年にご結婚され50年間共に歩んできたご夫婦の間には、目には見えない強い絆(きずな)を感じました。中には「並んで写真を撮るのは久しぶり」と照れ笑いを見せて恥ずかしがるご夫婦もいらっしゃって、私も自然と笑顔になりました。(み)