

literary work

うたごよみ ~文月~

〔短歌〕

赤星延子選

両親の遺影の前に青りんご  
物価高にて一個供える

内田乃武子

麦刈りを終えしたんばはすつきりし  
次は苗代出番を待ちぬ

緒方 明美

誘われて行く丹精の薔薇の庭  
甘き香りに満ち満ちている

岡部 律子

真夏日も青々繁る雑草の  
生命力衰えもせず

吉永由紀子

朝焼けの光は窓にキラキラと  
当たり眩しく手をかざし見る

赤星 延子

お問い合わせ先 町教育委員会公民館事務局  
☎096・234・2447 (内線321)



〔肥後狂句〕

北川直美選

四苦八苦  
子育て頃の懐かしさ

広田みどり

四苦八苦  
質屋通いも慣れたもん

志垣 光

四苦八苦  
言う事ツきかん一輪車

平井やよい

四苦八苦  
赤字の並ぶ出納簿

光永 六

四苦八苦  
注文はタブレットから

井元あざみ

四苦八苦  
義妹に振り回される

日高 美里

四苦八苦  
やっとつかんだ優勝旗

上田 梅清

四苦八苦  
パティシエ見っと容易でも

北川 直美

## ひとの動き

5月11日(月)～6月10日(水)届出

### お誕生

住所	氏名	性別	保護者
糸田	増田 凧希	女	涼
吉田	益田 大和	男	強平
芝原	藤原 五芭	女	哲兵

ほか1人

### ご結婚

	住所	氏名
夫	横田	増田 勇介
妻	熊本市	佐伯香菜子

ほか1組

### お悔やみ

住所	氏名	年齢	世帯主
豊内	清村ジツ子	96	ジツ子
上早川	田上みね子	72	和之
船津	稲葉 伸一	72	伸一
芝原	中林 堯子	84	尚美
田口	宮本 和成	88	和成
田口	大島 誠也	92	一也

ほか1人

## ふるさと甲佐 応援寄附金

### ▶ご寄附いただいた皆様

お名前	ご住所
・千葉 貴士様	神奈川県
・米澤 大様	鹿児島県
・佐藤 博様	神奈川県
・原田 正和様	大阪府
・千葉 拓人様	東京都
・高木 大輝様	愛知県

ほか多数

### ■お問い合わせ先

町地域振興課  
☎096-234-1154

ふるさと納税の  
詳細はこちらを  
チェック!▶



「広報こうさ」ア  
ンケート実施中!  
ご協力をお願いします▶



## Let's make health

甲佐の野菜で作ってみよう!

## ゴーヤの炒り煮

レシピ提供: 料理研究家 沼田峰子さん (北原区)



### 【材料】(2～3人分)

ゴーヤ	1本
牛こま肉	200g
しょう油	大さじ2
赤酒	大さじ2
砂糖	小さじ2
サラダ油	大さじ2

### 【作り方】

- ① ゴーヤは縦半分になり、種とワタをスプーンで取り出して5mm幅に切りましょう。
- ② 軽く塩を振りザルに上げ絞って水切りします。こうすることで、日持ちが良くなり苦みも抑えられます。
- ③ 牛肉は食べやすい大きさに切ります。
- ④ フライパンを熱し、サラダ油を入れ②を手早く炒め、ゴーヤがしんなりしてきたら③の牛肉を加えます。
- ⑤ 全体に油が回り、肉に火が通ったら調味料を加えます。
- ⑥ ⑤の汁気がなくなるまで炒り煮にしたら出来上がりです。

### ご存じですか?

低カロリーなのに栄養価の高いゴーヤは、夏場の健康を維持するのに欠かせません。ゴーヤといえば「沖縄」が頭に浮かびますが、琉球王朝時代は「薬膳料理」の材料だったってご存じですか? 沖縄では1年中食べられていて、野菜というより「食べるお薬」という考えのようです。暑さのせいで、疲れやすくだるさが続いたりするのを予防するのにおすすめの夏野菜ゴーヤ。レシピのように苦みを抑えて、油でいためることによって栄養はグンと増えますよ。

気が付けば今年も折り返し地点。梅雨明けが待ち遠しい一方、夏祭りや花火大会などの夏ならではの楽しいイベントも多く、子どもたちももうすぐ夏休みというところで、気持ちも高まっていることと思います。

そんな夏の楽しみに備えて暑い日を元気に過ごすために、今月号の「こうさの野菜で作ってみよう!」では、夏野菜のゴーヤを使った料理を紹介していただいています。独特な苦味と風味が特徴で苦手な方も多いと思いますが、健康維持や疲労回復にはうってつけの野菜です。

私も大好きなゴーヤですが家族は苦手なので、自分のお弁当だけに入れてたり晩酌のお供にしたりして、こっそりあの苦味を楽しむのが私の夏の定番となっています。

(三)

編集後記