

# はいポーズ!

広報 2010 MARCH  
平成22年3月1日発行



**ことこ 齊木 琴子 ちゃん**

平成15年生まれ(寺山)

パパ **和英**さん  
ママ **優子**さん

いつも元気な琴ちゃん。これからお姉ちゃんと仲良く遊んでね。

**ひろと 西山 大翔 くん**

平成15年生まれ(大江田)

パパ **武志**さん  
ママ **万理子**さん

サッカーが大好きな大翔くん!4月からは小学生になります。楽しみだね。



**しほ 高木 志穂 ちゃん**

平成16年生まれ(竜門)

パパ **啓志**さん  
ママ **裕子**さん

竹馬、とび箱、カルタ取りと色んな事に頑張っているしーちゃん!!1年生になっても色々なことにチャレンジしてね(^o^)応援しているよ♥



# 旬の物を簡単アレンジ



コシロの

卵の花和え

## 材料(4人分)

- ・鯿(コシロ) 2匹
- ・塩 小さじ1
- ・酢 適量
- ・だし昆布 1枚
- ・おから 100g
- ・しょうが 10g
- ・ねぎ 10g
- ・合わせ酢
- ・酢 大さじ2
- ・卵黄 2個分
- ・薄口しょうゆ 小さじ1
- ・酒 大さじ1
- ・砂糖 大さじ4
- ・塩 少々

## (作り方)

- ① このしろはうろこを取り、三枚におろす。塩をまぶし1~2時間程度置く。
- ② ①を酢で洗い、塩気をとる。
- ③ だし昆布を水ぶきし、バットに置き、②をのせる。酢をヒタヒタにかけ、20~30分つける。
- ④ ③を細かく切る。
- ⑤ おからはせんとりをする。よく水にさらし、ふきんに包みしぼる。
- ⑥ ポウルに合わせ酢の材料とおからを加え、よく混ぜる。
- ⑦ 厚手鍋を熱し、⑥を加える。箸7~8本でよく混ぜながら炒りあげ冷ます。
- ⑧ ④を⑦で和える。しょうがのみじん切り(水洗いをする)とねぎの小口切りを加える。

## ひとくちメモ

いつもと違う卵の花和えに、時期のお魚を加えることで違う食感が楽しめます。



齊木ツイ子さん(寺山)  
(食生活改善推進員)

## 栄養コメント

おからは、食物繊維・カルシウムが豊富に含まれています。特に食物繊維については、ごぼうの約2倍含まれています。食物繊維を摂ることにより、腸をきれいにお掃除してくれます。

## 人の動き

平成22年1月末日現在(先月比)

人口	11,752人	-11	出生	3人
男	5,524人	-4	死亡	13人
女	6,228人	-7	転入	14人
世帯数	3,952世帯	0	転出	15人

## 編集後記

日々寒さも和らぎ、少しずつ春の陽気に近づいてきましたね。この冬は家族揃って風邪や胃腸炎にかかってしまいましたが悪い日が続きました(汗)。  
家にこもってばかりいないで、元気に外で体を動かしたり、ちよと近場の温泉にでも出かけたいなと思います。

(まごも)

## 表紙の紹介

今回の表紙はツバキ(椿)です。椿の花言葉は"誇り、完璧な魅力"。この花の何事にも媚びることのない凛とした容姿と風情から名づけられた花言葉です。椿は小柄ながらもビビッドな赤や白の花と黄金色の花粉の色合いがいかににも日本的で、振袖などの柄にも用いられているツバキ科の常緑小高木です。庭木・鉢植え・切り花などで楽しむことができます。



## 今月の納期

国民健康保険税 6期

平成22年3月31日(水)まで。  
※納期限内には必ず納めましょう

●広報なごみ/発行 和水町役場 〒865-0192  
☎0968-86-3111 FAX:0968-86-4215

●熊本県玉名郡和水町江田3886  
●URL <http://www.town.nagomi.jp/>  
●E-mail [nagomi@town.nagomi.lg.jp](mailto:nagomi@town.nagomi.lg.jp)

森林資源を大切に  
この広報紙はEコラー認定の再生紙を使用しています。