

わが家のスター



はなおか み な 花岡 美 菜 ちゃん

(2歳2か月 / 上政区)

おしゃべりや歌がとってもじょうずで、いつも家族の人気者です。

9月にはお姉ちゃんになりますが、いつまでも優しいお姉ちゃんいてね。

(母 真美さん)

“体によい
取り合わせの1品です!”

ひじきのマリネ

森田 笑子 さん
(山小根区)

1. ひじきはたっぷりの水に浸してふっくら戻し、きれいに洗ってザルに上げ、水気をよく切る。
2. Aは種を除いて輪切りにする。
3. Bを合わせてひと煮立ちさせ、冷ましておく。
4. ごま油を熱して1を炒め、水分が飛んで油がよくなじんだら2を加えてさらに炒める。



5. 4を3に2~3時間漬け込み、しっかり味がなじんだら出来上がり!!

材料 (4人分)

干しひじき	40g
A ピーマン	中1個
赤ピーマン	中1/2個
ごま油	小さじ1 1/2
砂糖	小さじ2
B しょうゆ	大さじ1 小さじ1
酒	〃
酢	〃

栄養価 (1人分)

エネルギー	48 k cal
カルシウム	143mg
鉄	5.7mg
ビタミンC	22mg
食物せんい	4.6mg
塩分相当量	1.1g



※ハンカチの花…学名・ムツサエンダノ和名・コンロンカノアカネ科ノ種子島から台湾に自生するが、園芸種の多くはアフリカ原産のものトフイリピン原産のものト交配種

今月の一枚

広報編集室

福岡市の荻野さん(サポーター)から、福岡市植物園で撮影された「ハンカチの花」の写真を送っていただきました。大変めずらしい花で、「ハンカチみたいなの三枚の花びらが可憐に咲いていました」とのことでした。

※ハンカチの花…学名・ムツサエンダノ和名・コンロンカノアカネ科ノ種子島から台湾に自生するが、園芸種の多くはアフリカ原産のものトフイリピン原産のものト交配種

書きかけ広報

連休に、訳あって30年振りに妻と上京した。せっかくの機会だからと、あれもこれも見たいと欲張り、歩き廻った。楽しいはずが、途中半ば意地になり歩き廻ったので、足に豆が2回も出来た。「安・近・短」のせいか、都会の近場の観光地はどこも人出でいっぱい。滞在4日間で精も根も尽きたが、思い残す事なく廻ったので、満足感を感じた。ちょうど、ウオーラリーでゴールした気分である。

皆さんも、遠くに出かけた時に、そうした経験がありませんか。

早朝野球リーグも前期日程を終了し、今までならここで「今回は1個勝ったからよかった」とか「1個も勝てんかった」などの話して盛り上がりつつあるのだが、事もあろうに今回、我々弱小球団が優勝してしまったのである。普通のチームなら大喜びするのだから、我々メンバーは今ひとつピンと来ていない。それどころか何か悪いことをしたような鬱陶気ささうかがえる。やはりチーム的にはトップの位置はむいていないのかな、と思う今日この頃である。



6月水道修繕当番店
◎公道部
ユタカ空調株 ☎ 221330
◎邸内部
東光工業株 ☎ 226210

編集・発行

長門市役所総務部
秘書課広報広聴係
☎ 0837 221117