

広報

まぐらぎ(まぐらぎ)



第2回かつお料理コンテスト入賞作品

薩摩酒造賞「かつおのしあわせ煮」

出品者 米倉輝子さん(若葉町)



材料

干しいたけ(中) 3枚
 カツオ 250g²
 ごぼう 150g²
 人参 150g²
 大豆(水煮) 半分
 こんにゃく 適当
 薄口・濃口しょうゆ
 各大さじ1・1/3
 みりん 大さじ3
A ザラメ砂糖 大さじ3
 ケチャップ
 大さじ1・1/3
 みじん切り生姜 15g²
 オリーブ油 大さじ1
 みそ 大さじ1・1/3
 塩・ほんだし 少々
 木の葉 少々

作り方

①干しいたけを500ccの水に
 もどす。
 ②カツオは1.5cm角に切り、カツ
 オをなべに入れ、Aをからめて5
 ～10分おく。100ccのもどし汁に
 塩ひとつまみを入れ煮詰まる程
 度に煮る。
 ③ごぼう、人参(一口大の乱切り)
 を100ccのもどし汁の中に入れ、
 電子レンジで5分加熱する。
 ④フライパンにオリーブ油をひき、
 電子レンジで加熱したものを全部と、
 こんにゃく(乱切り)、しいたけ(適
 当)、大豆を入れ、2～3分煮る。
 塩をひとつまみ入れる。
 ⑤カツオを煮たなべに、フライパ
 ンのものと300ccのもどし汁を
 入れて、全体をからませ、みそと
 ほんだしを入れ、味をととのえる。

花渡川のある風景

第5回 花渡川人の会

まだ暑さの残る9月3日、一隻のボートが涼し
 げに花渡川を下っていました。

これは、花渡川と自然に関心を持つ人が集まっ
 てつくる『花渡川人の会』が行ったもので、この
 日は市内外から15人が参加しました。同会は、津
 貫の山間地から枕崎の海まで連携・協働しながら、
 花渡川を軸にした自然生態系の回復・保全や地域
 おこしをしようとして今年結成されたものです。
 これまで、源流探索や清掃活動への参加などを行
 っています。

同会の一員である菊野憲一郎さん(加世田津貫)
 は「会の中では、『山・川・海交流、協働で新しい



花渡川下り：城山付近で撮影

地域の生業を創り出そう！行動しよう！総合的な自
 然生態系の回復を目指そう！』を主な目標にしてい
 ます。ただ、出来たばかりの会なので、会員同士が
 話し合い、試行錯誤を重ねながら、楽しく、無理な
 く活動しています」と話していました。



下木原 邦夫くん・5歳(美原町)
 「ポニーの親子」



絵を紹介してください。
 TEL72-0033 秘書広報係



板元 奏音ちゃん・5歳(板敷西町)
 「夏まつり」