



10  
月号

2005 October No.570

<http://www.city.makurazaki.kagoshima.jp>



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

干ししいたけ(中) 3枚  
カツオ 250g  
ごぼう 150g  
人参 150g  
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 15g  
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干ししいたけを500ccの水にもどす。
- ②カツオは1.5寸角に切り、カツオをなべに入れ、Aをからめて5~10分あく。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。塩をひとつまみいれる。
- 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

びと  
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。

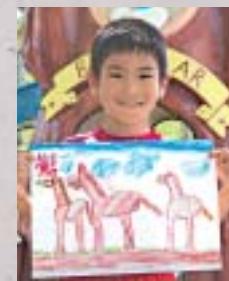
これは、花渡川と自然に関心を持つ人が集まってつくる『花渡川人の会』が行ったもので、この日は市内外から15人が参加しました。同会は、津貫の山間地から枕崎の海まで連携・協働しながら、花渡川を軸にした自然生態系の回復・保全や地域おこしをしていくと今年結成されたものです。これまで、源流探索や清掃活動への参加などを行っています。

同会の一員である菊野憲一郎さん（加世田市津貫）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

地場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)  
「ボニーの親子」



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」