

パパが釣って来るお魚
おいしいよ☆
パパのたがいたが〜い大スキ♡

すがわ
須川みおちゃん
4/21生まれ(1才)上県町



マッヒーはじめてのたんじょう日
おめでとう☆
これからも、元気にすくすくと
大きくなってね♡ ママより

まつむら ま ひろ
松村真宏くん
4/2生まれ(1才)厳原町



今月お誕生日を迎える
子ども達を紹介します!!

**お誕生日
おめでとう**

4がっ
生まれ



せがいて
いちはんの
ままとばの宝物★
たくましく育ってね♡
ばばママより

ひがしかわせい ま
東川誓真くん
4/4生まれ(2才)厳原町

対馬に来て1年…毎日すこ
楽しいね♪これからもお友達を
大切に優しい子に育ちますように♡
パパ・ママより

やました ゆ あ
山下結愛ちゃん
4/13生まれ(2才)厳原町



誕生日おめでとう☆
いつも元気いっぱい光希♡
これからはお兄ちゃんと
仲良くね♪

おおaura こう き
大浦光希くん
4/28生まれ(2才)美津島町



アンパンマンが
大好き♡

やのあいり
矢野愛麗ちゃん
4/13生まれ(2才)厳原町

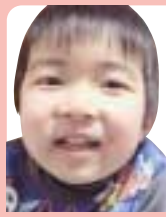


いつも元気なイエナ♪
これからは素敵な笑顔で
皆を幸せにしてね☆
大好きだよ♡

ただいえな
多田宇那ちゃん
4/21生まれ(2才)峰町

未っ子のオレ♡
お姉ちゃん達には
ケンカは負けないぜ♡

はだれおん
波田湊於くん
4/23生まれ(3才)厳原町



いつも遠くんのめんどうみてくれて
ありがとう♪幼稚園に行っても
お友達と仲良くしてネ!!
お父さん・お母さんより

そうしまかず ま
惣島一真くん
4/7生まれ(5才)厳原町

いつもニコニコわらってる
ゆめちゃんがだいすきです♪
おたんじょうびおめでとう!!

たなかゆめ
田中優芽ちゃん
4/21生まれ(5才)美津島町



毎日元気さるだいちちゃん♡
おしゃべりも上手になっただけ♪
これからはいっぱいご飯を食べて
いっぱい遊んで大きく育ってね☆
パパ・ママより

えぐちだいすけ
江口大翼くん
4/23生まれ(3才)厳原町

毎月たくさんのご応募をいただいています。下記問い合わせ先へお早めにご応募ください。(先着順ですが初めての方を優先します)

募集

今月の表紙……里の春(厳原町内山)

「広報つしま」の表紙の写真(季節にあった写真)・お誕生日おめでとう・その他取材依頼等
募集しています。
■問い合わせ【広報業務受託業者】合資会社 厳原印刷所(広報担当まで)
〒817-0012 対馬市厳原町日吉3001 0920(52)0665
E-mail izuin21-r@apricot.ocn.ne.jp

■発行/対馬市
〒817-8510 長崎県対馬市厳原町固分1441
0920(53)6111 FAX 0920(53)6112
E-mail tsushima@city-tsushima.jp
http://www.city-tsushima.nagasaki.jp

地もんば食べてみらんね!!

対馬「地もん」を食べようコンクール入選作品 『アスパラとやなしと野菜の生春巻』

美津島町 薄本 恵さん(主婦)考案



材料(4人分)

アスパラ……………4本	ソース
きゅうり……………1/2本	アボカド……………小1個
人参……………1/2本	トマト……………小1個
スライスチーズ…4枚	しょうゆ・みりん・酢
(モッツアレラがよい)	オリーブ油…各大さじ1
生春巻の皮……………4枚	

作り方

野菜を切る。
アスパラは1本を3等分に切り、レンジで1分加熱する。
きゅうりと人参は5～6cmの線切りにする。
アボカドとトマトはみじん切りにする。
ソースの調味料を合わせておく。
の半量をアボカドとトマトとあえておく。
きゅうりと人参は塩もみし、水分をしぼっておく。
生春巻の皮を水で戻し、チーズ、きゅうり、人参、アスパラを
まざらないように置き、を中央において全てを巻く。
残りのソースを別の皿に入れる。
生春巻を半分に切り、お皿に盛りつけてできあがり!!

火を使わずに簡単に
作ることができます。
サラダ感覚の生春巻
です。



アスパラガス

今が旬のアスパラガスは、名前の由来でもあるアスパラギン酸が多く含まれており、疲労回復などに効果があります。また、穂先には血液をサラサラにするルチンを多く含み動脈硬化の予防に効果があると言われています。対馬でも10年ほど前から生産が盛んになり、直売所等で購入することが出来ます。



収穫時期 3～5月(春芽)、6～10月(夏芽) 食べ方 天ぷら、ごま和え、炒め物、サラダなど