


としちゃん1才おめでとう★  
健康でたくましく育ってね☆  
父・母より



さとむら としや  
**里村俊哉くん**  
8/20生まれ(1才) 厳原町

貴宗くん、1才のお誕生日おめでとう♡  
これからも、笑顔を増やさず、  
明るく元気な子に育ってね☆  
お父さん・お母さんより




うえまち そら  
**上町奏楽くん**  
8/25生まれ(1才) 厳原町

うるは、2才おめでとう♡  
これからも元気いっぱい  
大きなあーれ★  
みんな、うるはが大スキだよ  
パパ・ママより



きた おうるは  
**北尾潤心くん**  
8/24生まれ(2才) 豊玉町

お誕生日おめでとう♡  
よくしゃべる、面白いキヤラのあつくん☆  
これからも元気で大きくなってね♪  
お父さん・お母さんより



さかい あきと  
**酒井瑛斗くん**  
8/10生まれ(4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

※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)

8がっ  
生まれ

お誕生日おめでとう!  
お姉ちゃんと仲良く成長していてね!  
生まれてきてくれてありがとう♡  
大好きだよ♡  
パパ・ママより♡



たちかわ なつみ  
**立川夏海ちゃん**  
8/31生まれ(1才) 上対馬町

1才のお誕生日おめでとう♡  
種彦の可愛い笑顔が大好きだよ☆  
これからもいっぱい遊んで  
いっぱい笑ってね♪  
お父さん・お母さんより



むらい ほのか  
**村井穂香ちゃん**  
8/6生まれ(1才) 美津島町

1才のお誕生日おめでとう♡  
可愛い笑顔に癒されています♡  
これからも元気にすくすく育ってね☆  
おはあちゃんより




かせりひと  
**加瀬理人くん**  
8/25生まれ(1才) 美津島町

しゅんちゃんへ♡  
笑顔を忘れず元気に育ってね☆  
パパ・ママ・あつきーより




さいとう しゅん  
**齊藤 駿くん**  
8/17生まれ(1才) 峰町

時々、少年のような顔をみせる奏くん☆  
とてもやさしいお兄ちゃんになりましたね♪  
みんな奏くんの笑顔が大好きだよ♡  
PS:パパ見捨てないでね♡



そばな そうし  
**素花奏志くん**  
8/24生まれ(5才) 美津島町

6才のお誕生日おめでとう★  
これからも妹や弟といっぱい  
遊んで大きくなってね☆



たけなか ひろあき  
**竹中宏聡くん**  
8/25生まれ(6才) 厳原町

## 募集

「広報つしま」の表紙の写真季節にあつた写真)・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 対馬市厳原町田吉301 0920(52)0665  
Eメール izuin21-r@apricot.ocn.ne.jp

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

今月の表紙・・・ご飯のお供に「ひめがみ漬」

## 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 優秀賞  
**『山と海のドッキング』**  
厳原町 西川輝子さん(主婦)考案

- 材料(4人分)
- イカ(小).....4杯
  - 干しいたけ.....4枚
  - オクラ(小).....8本
  - もどし汁.....200ml
  - 醤油.....大さじ2
  - みりん.....大さじ2
  - 油.....適量
  - 小麦粉.....適量
  - パン粉.....適量
  - 溶き卵.....1個
  - レモン.....1/2個
  - つまようじ.....4本

家にある食材を利用して、短時間で作ることができます。

作り方

干しいたけは水で戻し、千切りにする。  
もどし汁・醤油・みりんで煮る。  
オクラはさっと塩ゆでにする。  
イカは内臓を取り皮を剥いて 中に詰める。  
つまようじでとめて、塩こしょうをふる。  
小麦粉・卵・パン粉をつけて油で揚げ。  
レモンを添える。

所要時間 .....30分  
1時間以内でできる料理(下ごしらえ・盛り付けも含む)

ポイント 今回のレシピは、対馬の特産品の「干しいたけ」「イカ」今が旬の「オクラ」を使っています。  
イカは、低脂肪・低カロリー・高タンパクの優れた食材です。コレステロールを下げるタウリンを多く含んでいます。



1人分 栄養価 エネルギー 258kcal たんぱく質 18.7g  
脂質 8.5g カルシウム 54mg  
食塩相当量 2.1g

イカ  
漁期 通年  
するめいか/12月~2月  
けんさきいか/6月~9月  
食べ方 刺身、煮付けなど

平成23年度対馬「地もん」を食べようコンクールを開催します。  
詳しくは、市ホームページでご確認ください。