

みさきちゃん、はるくん  
お誕生日おめでとう♡

姉弟仲よく元気に大きくなってね♡  
父ちゃん・ママより



はなや みさき  
花屋心咲ちゃん  
9/25生まれ(3才)  
厳原町

はると  
暖翔くん  
9/3生まれ(1才)  
厳原町

1才のお誕生日おめでとう♡  
ちょっぴりイタズラっ子のゆうくん♡  
でも、その笑顔でいつも癒してくれて  
ありがとう!大好き♡  
これからも、ねえねと仲良く、  
元気いっぱい大きくなってね♪  
パパ・ママ・ねえねより

くるすゆうき  
久留須悠葵くん  
9/29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!!

9がっ  
生まれ

お誕生日  
おめでとう

佑生お誕生日おめでとう♡  
いつも佑の笑顔に癒されて  
ます★ありがとう♡  
大スキよ♡  
佑を愛するみんなより

こめだ ゆうせい  
米田佑生くん  
9/30生まれ(1才) 上対馬町



たっくん♪  
10さいのおたんじょう日  
おめでとう♡  
これからも元気で  
たくましく成長してネ♡

きりたにたくみ  
桐谷拓実くん  
9/17生まれ(10才) 厳原町



あたち、なみ♡それからこっちは  
おねえちゃんのもえごん♡♡♡  
おにいのりゆうしマン★も、み～んな  
ながよし♡  
大スキでし♡



なみ  
菜海ちゃん  
9/10生まれ(1才) 美津島町

しまたにきえ  
島谷萌愛ちゃん  
9/19生まれ(8才)  
9/10生まれ(1才) 美津島町

かける、2才のお誕生日  
おめでとう★  
パパママもお兄ちゃんも  
かけるが元気に成長する姿が  
嬉しいです♡これからも  
いっぱい笑顔を見せてね♡  
パパ・ママ・お兄ちゃんより

かわはら かける  
河原駿大くん  
9/15生まれ(2才) 豊玉町



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・・・飲んで守ろう”対州馬”  
掲載しています。

「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。  
問い合わせ先【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301 0920(52)0665  
Eメール izuin21-r@apricot.ocn.ne.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 優秀賞

『里芋と猪肉の味噌炒め』

峰町 杉原時子さん(主婦) 考案



材料(4人分)

- 里芋.....300g
- 猪肉(脂身).....100g
- モロッコ豆.....4本
- 豆板醤.....小さじ1/2
- 味噌.....大さじ1
- 砂糖.....大さじ1/2
- みりん.....大さじ1
- しょう油.....少々

作り方

里芋は皮をむき、2mm程度の厚さに切る。  
猪肉も2mm程度のうす切りにする。  
モロッコ豆はさっと湯通しして、斜め切りする。  
猪肉をフライパンで炒め、油をよく出す。  
の中に を入れて歯ごたえがある程度に炒め、  
豆と豆板醤を入れよく炒める。  
味噌、砂糖、みりんを入れてからめ、最後に  
しょう油をまわし入れ出来上がり。

所要時間 .....20分



ポイント

今回のレシピのポイントは、里芋を炒めすぎないこと、肉の脂でうまみを出すことです。里芋のシャキシャキ感を是非味わってみてください。



イノシシ肉は、良質の動物性タンパク質が豊富で、人が健康に生きるために必要な必須アミノ酸などが多く含まれています。疲労回復に効果があるビタミンB群を多く含み、江戸時代から「牡丹」「山鯨」とも呼ばれ、主に鍋料理として愛好されています。

対馬市ではイノシシを有効活用するため、その肉を食材として利用し、獣肉の利用拡大に取り組んでいます。イノシシ料理が広く普及し、それがイノシシの捕獲推進ひいては農作物の被害軽減の一助となれば幸いです。

