

イルカの空中散歩

C/A 村上が行く!
あなごのまち!

天草市(旧 本渡市)

朝晩は肌寒い季節となりました。いよいよ“秋”到来です!! スポーツの秋、食欲の秋、芸術の秋...。いろいろ楽しみやすい季節ですね(^-^)

今回は、そんな季節にぴったりの場所を、私が生まれ育った天草市(旧 本渡市)の中でご紹介したいと思います。

まず訪れたのは、天草キリシタン館です。天草市内の観光には欠かせない場所となっていますが、市民にとっては身近すぎて意外と行かない場所ですよ。私自身も10数年ぶりに訪れました。

リニューアルして、入口まではエスカレーターで昇れますよ!



展望デッキからの眺めは最高ですよ! 加えもあるんですよ!

天草キリシタン館は、戦国時代の国人「天草五人衆」の中で最も勢力を持っていた天草氏の城郭「本渡城跡」の範囲内に建っています。館内の展示室には、国指定重要文化財「天草四郎陣中旗」をはじめ、南蛮文化の伝来や、天草・島原の乱など天草の歴史を学べるたくさんの資料が保管・展示されています。

キリシタン館の周りには、アダム荒川の石碑や千人塚、公園があり、遊具も昔よりグレードアップしていました(*^_^*)

天草キリシタン館
熊本県天草船之尾町 19 番 52 号



←千人塚

→公園の一角

次に訪れたのが、1845年に開窯した古い窯元で、幅広い年齢層から愛されている丸尾焼さんです。店内は開放感があり、いるだけで心地いいですよ!

丸尾焼の陶器は手に馴染みやすく、生活感があり、モダンなデザインのものも人気です!



ここでは、陶器作りや絵付け体験が出来ます! 私も挑戦してみました(^)

※絵付けは前もって予約が必要です。



残念ながら、今回はここまで。これから一旦窯に入れて、その後絵付けし、また窯へ入ります。次回の新聞で出来上がりを公開させて頂こうと思います!(^)!

丸尾焼
熊本県天草市北原町 3-10
Tel : 0969-23-9522

次に向かったのは、私村上が小学生の時に通っていた通学路にあるイタリアンレストラン TRATTORIA IL PALLONCINO さんです!



←↑お店の外観



住宅街にひっそり佇むこのお店は、平日でもランチの時間は満席近くになります。今回いただいたのは、前菜から始まり、手作りのモチモチのパン。そしてパスタ or ピザ。そして最後にドリンクとデザートが付いて、お値段なんと 1,150 円のお手頃ランチ (^-^)



←前菜とパン

自家製ベーコンと
いろいろキノコの
スパゲッティ



←デザートとドリンク
この日はレアチーズ
ケーキとガトーショ
コラでした!!

前菜も種類が多く、また、パスタの中の自家製ベーコンもジューシーで食べごたえあります! お腹いっぱいになりました(^)!

平日でも予約された方がいいかもしれませんね。

IL PALLONCINO
熊本県天草市北原町 3666
Tel : 0969-66-9969

次にご紹介するのは、「天草^{さらさ}更紗」です。天草キリシタン館内のお土産もの屋さんで、天草更紗で作られた“しろたん”というマスコットの様なものを発見しました。

桃山から江戸初期に渡来した更紗。天草更紗は江戸・明治・大正・昭和と復興されては途絶えるということを繰り返していましたが、平成天草更紗として新たに復興したものです。

天草更紗で作られているものを他にも見たいと、天草更紗 染元 野のやさんを訪れました。



↑ “しろたん”

この日は、ちょうどお店と工房のお引っ越しの真ただ中でお忙しそうでしたが、商品の一部を見せて頂くことができました。本渡町広瀬にあった工房は佐伊津の方に移されました(9月中旬)。空き家になった古民家を、お店兼工房として使われるそうです。周りはとても静かで雰囲気良かったです。

一つ一つとても丁寧に作られていました。お土産にもピッタリですよ。是非、天草更紗を手にとってみてください♪

→
天草更紗で作られたポーチやバッグ



天草更紗 染元 野のや (代表:中村いすず)
天草市佐伊津町2212の2

運送部 しもだ の ゆり 下田 野 百合もつぷやきたい♪

みなさまこんにちは！天草に来て、お魚がますます大好きになった入社1年目の下田 野百合です(▽)/
秋と言えば・・・！！もちろん、食欲の秋！！ですよ♪天草に来て1番驚いた事は、天草のお魚が美味しすぎる事です！！

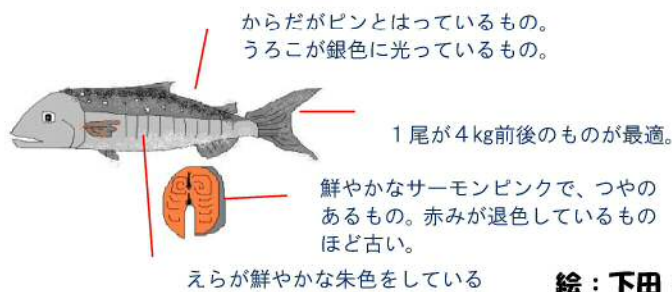
普段みなさんが召し上がっているお魚も、今年の秋はさらにおいしく感じられるように、今が旬のお魚(今回ご紹介する魚の中には天草近海物ではないものもあります)を調べてみました♡

天草産のものに関わらず、これから食卓に並びやすいものをピックアップしてお魚を選ぶ際のポイントも調べたので、一人暮らしや主婦の方にも必見です～(´o`)

①◆冷え性の味方、さけ！！

さけに含まれている、ナイアシンやビタミンB1が血行をよくして冷えを改善してくれます。また、がん予防やスタミナUPにも効果があるので、特に摂取したいお魚です◎

◎新鮮で良質のさけを見分けるには？



②◆美肌効果を持つビタミン&ミネラルの宝庫、さば！！

さばに含まれているビタミン成分が、肌の若さやハリ、ツヤを保ちます。さらに、鉄も含まれているため、貧血が改善され、血色のよい肌になります。女性にとっては、手放したくないお魚ですね！

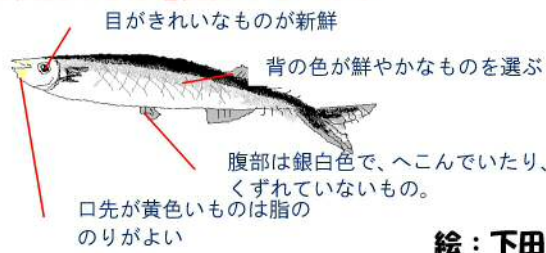
1尾が1kg前後のものが最適。身がかたくしまっているもの。



③◆脂ののったものほど期待できるお魚、さんま！！

栄養ゆたかな内臓をおしくたべられるのは、さんまとあゆぐらいだと言われています。中性脂肪値を下げて、血管のしなやかさを維持し、血液の流れをよくする動きのほか、記憶力を高める働き、視力の向上、疲労回復を早めて病気に対する抵抗力をつけてくれます。

◎新鮮で良質のさばを見分けるには？



最後に♪

私は料理が好きで、最近は健康を考えて、バランスの良い食事を心がけています！もっともっと上達して「節約」&「ヘルシー」&「栄養満点」&「嫌いな食べ物を克服できる」おいしいレシピを増やしたいです！
オススメのレシピがありましたらぜひ教えてください(▽)♡

AMX INFORMATION

年末年始 (H25年12/21~H26年1/5) ご搭乗分のご予約は 10/21 (月) 午前9:00~です！！

ご予約・ご案内 (受付時間 9:00~18:00)

Tel: 0969-34-1515

インターネットでもご予約できます。

~10月の連休情報~

105便・106便
(天草⇄福岡)

10月1日(火)

全便連休

10月8日(火)