

あなたと町をつなぐ笑顔の架け橋

# 広報 うみ

umi



## INDEX

特集 **祝 広報うみ500号**  
広報うみからみる宇美町 Part1... ②

- 8月から後期高齢者医療制度の被保険者証が新しくなります...④
- スキルアップ!Facebook活用講座...⑥
- 平成25年度宇美町職員採用試験...⑦
- 消防職員募集(粕屋南部消防組合)...⑦
- 精霊流しのご案内...⑧



## 太陽の恵み・乾物のすすめ すき昆布の沖縄煮

すき昆布の  
沖縄煮の  
レシピ  
【4人分】

昔ながらの保存食「乾物」は、保存が長く、栄養とうまみが凝縮されていて、おいしい、お手頃価格と、良いことづくめ。「めんどうそう・料理が地味・使い切れない」と言ったマイナスなイメージを覆す、給食の人気メニューを紹介します。見た目は地味ですが、食べると、そのおいしさにびっくり!「ごはんが、どんどんすすむ万能おかず」として、食卓の定番にしませんか。

材料	
すき昆布(乾)	10g
人参	30g
豚肉薄切り	30g
ちくわ	20g
おろししょうが	小さじ1/2
サラダ油	小さじ1/2
しょうゆ	大さじ1
砂糖	大さじ1/2
みりん	小さじ1
塩	ひとつまみ

- ### 作り方
- ① すき昆布は、はさみで5cm角にカットし、水で戻す。
  - ② 人参…線切り、ちくわ…輪切り、豚肉薄切り…一口大
  - ③ 鍋にサラダ油をしき、豚肉、人参、おろししょうがを炒める。
  - ④ 戻したすき昆布、ちくわを入れ、さらに炒める。
  - ⑤ Aの調味料を入れ、軽く煮たてる。
- ※煮汁が少ない場合は、少量の水を加える。
- ⑥ 昆布がやわらかくなったら、できあがり。



### すき昆布とは?

すき昆布とは、昆布を茹でてから2~3mm幅に切り、ぬめりをとってから、平らに干したものです。一度茹でてあるので、塩気は薄く、食感はやわらかく、すぐに戻せるのが特徴です。

問い合わせ 学校教育課 TEL934-2245

### 宇美町 歴史探検 37

宇美町の  
年中行事②

#### 「夏のお祭り編」

夏の年中行事に、宇美八幡宮夏の  
「夏越祭」があります。

夏越祭は7月31日に開催されます。祭りでは、本殿入口の御神門に、茅でつくられた大輪が取り付けられ、茅の輪くぐりが行われます。これを行うと、半年間に触れたケガレがおち、夏負けせず、健康に恵まれるといわれています。

県下では、太宰府天満宮・笠崎宮など多くの神社で行われており、地域によっては少し異なった形で輪くぐりが行われています。

大きな人形の股をくぐる、みやま市瀬高町八坂神社の「大人形」や、藁でつくった男女2体の人形を鳥居に結びつけ、自分の年の数だけ八の字に回る柳川市海童神社の「わら大人形祭」などが、その例です。

宇美八幡宮での夏越祭の様子

【問い合わせ】  
学校教育課  
☎933-2600

### ふる里の味に真心を託して 博多味の筑前

アツアツのご飯に最高!!  
by こだわりの味

ご贈答用 地方発送承ります! ご注意・お問い合わせ先

**株式会社 筑前福岡**  
〒811-2127 福岡県糟屋郡宇美町藤子5丁目4-16  
http://www.092-933-0371.net

☎0120-69-0371  
電話受付時間 (月)~(金) 9:00~17:50

人に深く、暮らしにあたたかく。

### 株式会社まつだ

MATSUDA CO.,LTD.

ハートプラザ宇美 ハートプラザ平成苑  
糟屋郡宇美町宇美中央三丁目22-1 糟屋郡志免町志免東三丁目14-18  
TEL 092-932-4444 TEL 092-936-2580

ハートプラザ空港東 ハートプラザ立花  
糟屋郡粕屋町仲原2420-1 糟屋郡新宮町夜白六丁目9-17  
TEL 092-957-1194 TEL 092-963-1000

あんしん サポートシステム **MCLUB**