

お祝い料理「がめ煮」を作ってみませんか？

お正月もあつという間に過ぎ、卒業や入学の季節です。今月は福岡県の郷土料理であり、お祝いの席の料理である「がめ煮」を紹介します。「がめ煮」は、鶏肉とにんじん、れんこん、ごぼうなどの野菜をがめくつて（混ぜ込んで）煮る料理です。これからのお祝いの席に一品加えてみてはどうでしょう。



がめ煮

【材料】

鶏肉	100g
しょうが	少量
料理酒	小さじ1
サラダ油	大さじ1
干し椎茸	2枚
にんじん	60g
れんこん	60g
ごぼう	60g
こんにやく	80g
さといも	100g
砂糖	大さじ1
しょうゆ	大さじ2
料理酒	小さじ1
みりん	小さじ2
いんげん	40g
椎茸の戻し汁	1/2カップ
水	適量

【作り方】

1. 鶏肉は一口大に切る。
2. にんじん…乱切り。
れんこん…ごぼう…下ゆでし、乱切り。
こんにやく…一口大にちぎる。
3. 干し椎茸…水で戻し、十字に切る。
4. さといも…少し大きめに切る。
5. いんげん…ゆでて、斜めに切る。
6. 鍋にサラダ油を入れ、鶏肉を炒める。
②を加えさらに炒める。椎茸と戻し汁、水（材料がひたるくらい）を加え煮る。さといもを加えさらに煮る。
7. 材料に火が通ったら、調味料を加え煮る。
8. 器に盛り、いんげんを飾る。

★ポイント1

さといもは切った後塩でもみ、水で洗い流すと「ぬめり」がとれます。

★ポイント2

煮物の時の砂糖は、「ざらめ」を使うと、材料に甘みがよくしみます。



【問い合わせ】

学校教育課 TEL934-2245

宇美町歴史探検

古写真からみる懐かしの宇美町①

32

今月は、昔の様子を写した古写真を紹介します。

古写真は、町の移り変わりを知る上で、貴重な資料となります。

写真は、現在の宇美商店街にあった「千日座」という映画館を写したものです（昭和30年代頃撮影）。

学生帽をかぶった子どもたちや家族連れなど、多くのお客で賑わっていることがわかります。

現在、宇美町立歴史民俗資料館では、このような古写真を展示した「宇美町の古写真展」を開催しています。今回は、最近収集した古写真をはじめ、50点以上公開しています。

懐かしい風景を前に、思い出話に花が咲くとともに、昔の様子を知らない方へ、町の魅力を伝える良い機会になるかもしれません。

ぜひ、この機会にご覧ください。



千日座

【問い合わせ】

社会教育課 TEL933-2600

広告

人に深く、暮らしにわたたく。

株式会社まつだ

ハトプラザ宇美 ハトプラザ平成苑
精屋郡宇美町大字宇美3537-1 精屋郡志免町志免東三丁目14-18
 TEL 092-932-4444 TEL 092-936-2580

ハトプラザ空港東 ハトプラザ立花
精屋郡粕屋町仲原2420-1 精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 **M CLUB** [エム・クラブ]

広告

しのぎき歯科クリニック
 emishika
 院長 篠崎 剛
 宇美町宇美6-1-6
 (福岡銀行宇美支店前)
 TEL092(410)5903
<http://emishika.com/>
 ☆かむかむクラブキッズ会員募集中☆詳しくはお問い合わせください！
 半個室で広々とした歯科医院です。
 お子様からご年配の方までお気軽にご相談ください。