夏ばて解消メニュー「切干大根のサラダ」

暑さが厳しい日が続き、「だるい、疲れやすい、食欲がない」のいわゆる夏ばてをおこしていませんか。夏ばての時には、しっかりと食べて栄養を摂らなければならないのに、食べられない状況になります。そんな時、料理に「酢」を少し使うと、その酸味が嗅覚や味覚を刺激し、食欲がだんだんわいて食べられるようになります。また、酢には強い殺菌力があるため、この季節の料理に最適な調味料と言えます。

そこで今回は給食の人気メニュー「切干大根のサラダ」を紹介します。「煮物じゃない切干大根が、こんなにおいしいなんて！」パリパリとした歯ごたえが楽しい、食べ応え満点のサラダです。この夏、酢を上手に摂って、だるさに別れを告げ、楽しい夏を過ごしましょう。

ぜひご家庭で作ってみてください☆

切干大根のサラダ

【材料】

切干大根（乾）	12g
人参	20g
きゅうり	120g（中1本半）
ちくわ	30g
いりごま	適量
酢	大さじ1
しょうゆ	大さじ1／2
砂糖	大さじ1弱
サラダ油	小さじ1／2
切干大根の戻し汁	適量

（酢・しょうゆ・砂糖・サラダ油：A）

【作り方】

①切干大根は、水で戻し、3㎝に切る。
②人参…線切り、ちくわ…輪切り、きゅうり…薄切りにして軽く塩もみをする。
③Aを合わせ、切干大根と人参を軽く煮る。
※切干大根は、パリパリとした食感が残るようにするとGOOD！
④③を冷まし、きゅうりとちくわを加え、味をなじませる。
⑤いりごまをふりかけて、できあがり。
☆味付けは、市販のドレッシング（和風）でもおいしいですよ。

【問い合わせ】
学校教育課　TEL934-2245

宇美町歴史探検㉕

～平氏と源氏の時代の宇美①～

現在放送中のNHK大河ドラマは、平清盛が主人公となっています。この平清盛は、武士の二大勢力の一つである平氏の勢力を、全国規模で拡大させた有名な武士です。そして、もう一つの勢力・源氏で活躍したのが、源義朝、源頼朝、源義経という武士です。

貴族（公家）が日本を治めていた平安時代も末期になると、武士たちが権力をもち始め、貴族にかわり日本を支配し始めます。この過渡期に源氏と平氏が争う「源平合戦」が、日本各地で繰り広げられます。有名な牛若丸（後の源義経）と弁慶の話もこの頃のものです。その後、源平合戦に勝利した源氏のトップである源頼朝が征夷大将軍となり、武士が初めて政治的支配を行った鎌倉幕府がつくられます。この時代を鎌倉時代と呼びます。

では、鎌倉時代の宇美町はどのような様子だったのでしょう。

来月号から、鎌倉時代の宇美についてお話します。

【問い合わせ】
社会教育課
TEL933-2600

人の動き（平成24年7月1日現在）　●世帯数…14,769（－4）　●人口…38,099人（－23）　●男…18,531人（－3）　●女…19,568人（－20）

広報うみ　◆発行　平成24年7月13日　◆編集　宇美町総務課　〒811-2192　福岡県糟屋郡宇美町宇美五丁目1番1号

TEL　092-932-1111　FAX　092-933-7512　町ホームページ　http://www.town.umi.lg.jp/