料理コンクール入賞作品『魚のみそマヨホイル焼き』を作ってみませんか!?

毎年、夏休み期間中に糟屋地区給食調理員料理コンクールが実施されています。これは、学校給食の食事内容の充実向上と多様化を図り、さらには調理従事員の調理技術の研鑽と専門家としての意欲の高揚につなげるためのものです。　この料理コンクールでは、約30チームの中から見た目や味だけでなく栄養のバランスや衛生的な調理の仕方、そして何といっても給食として子どもたちが喜んで食べてくれる献立であるかどうかが競われます。

昨年度、桜原小学校が入賞した献立の中から、給食でも人気の高かった「魚のみそマヨホイル焼き」を紹介します。ぜひ家庭でも試してください。

子どもたちの苦手な魚料理も、みそとマヨネーズの味で食べやすくなり、野菜やきのこ類も一緒に食べることができます！

魚のみそマヨホイル焼き

【材料】

鮭	4切れ
ごぼう	40g
しめじ	40g
エリンギ	40g
玉ねぎ	60g
赤ピーマン	20g
みそ	20g
マヨネーズ	20g
みりん	大さじ1

A

【下準備】

鮭…酒大さじ1、塩少々をふりかけておく
ごぼう…小さめのささがきにする
しめじ…石づきを取り、小さくほぐす
エリンギ…石づきを取り、うすくスライスする
玉ねぎ…うすくスライスする
赤ピーマン…種を取り、千切りにする

【作り方】

①鮭に酒と塩をふってアルミホイルにのせる。
②材料の野菜を切って、調味料Aと合わせておく。
③魚の上に②の野菜をのせてホイルで包み、オーブントースターで約20分焼く。

《ポイントⅠ》
鮭でなくても白身の魚や鶏肉などでも代用出来ます。
※焼く物によって焼き時間が変わるので加減してください。

《ポイントⅡ》
ホイルで包まず、野菜を調味料で煮込んでおき、焼いた魚の上にかけてみそマヨソースとして食べてもいいです。

【問い合わせ】
学校教育課
TEL934-2245

宇美町歴史探検 24

～弥生時代の宇美③～

これまで、川原田供田遺跡、上角遺跡、表田世利口遺跡という弥生時代の遺跡を紹介してきました。

町内の弥生時代の遺跡は、主に宇美川と井野川流域の平野に残っています。今も水田が広がるこの地域で、弥生時代も人々が米をつくり生活していたことが想像できます。

米作りには水が欠かせません。その水は川から引くことになります。よって、古代の文明は川の流域で発展していきます。エジプト文明・中国文明などの世界4大文明がその良い例です。

日本の弥生時代においても同様のことがいえます。糟屋郡内でも大きい河川である宇美川を中心に弥生時代の集落が繁栄し、その結果、古墳時代になると、光正寺古墳のような糟屋郡内最大の前方後円墳をつくることができる規模の集団が生まれ、その集団がさらに国（不弥国）として発展していくと考えられるのです。

宇美町は大昔から地理に恵まれており、弥生時代からいち早く発展した場所といえるでしょう。

【問い合わせ】
社会教育課　TEL933-2600

人の動き（平成24年6月1日現在）　●世帯数…14,773（＋24）　●人口…38,122人（－25）　●男…18,534人（＋1）　●女…19,588人（－20）

広報うみ　◆発行　平成24年6月15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/