



広報

なかぐすく

中城村マスコットキャラクター



Nakagusuku

5月2日
2012

No.181

ホームページ <http://www.vill.nakagusuku.okinawa.jp>



ピカピカの新一年生
中城小学校入学式、4月10日



選挙のお知らせ



沖縄県議会議員選挙

- 告示日…平成24年6月1日(金)
- 投票日…平成24年6月10日(日)
- 投票時間…午前7時～午後8時
- 期日前投票及び不在者投票
期間…6月2日(土)～6月9日(土)
- 時間…午前8時30分～午後8時
- 場所…中城村役場多目的会議室
(中城村役場内)

中城村長選挙

- 告示日…平成24年6月19日(火)
- 投票日…平成24年6月24日(日)
- 投票時間…午前7時～午後8時
- 期日前投票及び不在者投票
期間…6月20日(水)～6月23日(土)
- 時間…午前8時30分～午後8時
- 場所…中城村役場多目的会議室
(中城村役場内)



【お問い合わせ】
中城村選挙管理委員会
TEL 895-2131
(内線217)

自主防災組織を立ち上げよう

「いざというとき、地域の力で
心で助け合う組織づくりを」

東日本大震災等の災害教訓から、災害などいざというときの被害を少なくするには、行政による対応のみでは迅速な救援活動を行うことが難しい場合も考えられます。そのような場合を想定して、普段から顔を合わせている近隣や地域の人々が集まり、自身・近隣・地域を守ることを目的とした自主防災組織の必要性が高まっています。全国では、自主防災組織は、「自分たちの地域は自分たちで守る」という自覚、連帯感に基づいて自主的に結成されています。

中城村においても、自主防災組織の結成に向けて協力していきたいと考えております。自主防災組織に関する詳しい内容につきましては中城村役場総務課までお問い合わせください。

【お問い合わせ】中城村役場 総務課
TEL 895-2131 (内線213)

宮城ミツ子氏を教育委員に任命



教育委員 宮城ミツ子さん 3月定例会において、議会の同意を得て、4月1日付けで、宮城ミツ子さんが新しく教育委員に任命されました。教育委員は5名で構成され、任期は4年間です。教育委員長には、井口善博さんが決まりました。

新採用職員紹介

4月1日付けで、8名の職員の採用がありました。



宮城 葵
(健康保険課)



比嘉 祐太
(住民生活課)



比嘉 保貴
(税務課)



上原 義基
(福祉課)



新垣 翼
(農林水産課)



知念 和幸
(学校給食)



仲松 康貴
(都市建設課)



新垣 朋美
(教育総務課)

新採用職員の宮城葵です。精一杯笑顔での対応を心がけますので、窓口で見かけた際にはぜひ声をかけてください！

今年から中城村職員として採用されました比嘉祐太です。一日でも早く村民の皆様役に立てるよう頑張りますので、これからどうぞ宜しくお願いします。

自分が生まれ育った地域のために働くことを誇りに思い仕事を頑張っていきます。初心の気持ちを忘れずに、日々努力していきますので、よろしくお願いします。

新採用の上原義基です。早く仕事を覚えて少しでも村民の役にたてるよう頑張りたいと思います。よろしくお願いします。

中城村職員として、責任と自覚を持ち職務に励みます。宜しくお願いします。

初めまして。太陽よりも暑い男です！中城の子供達に食事で貢献出来ることに喜びを感じメロメロ頑張ります！

新採用の仲松康貴です。地域の方々の為に一所懸命頑張りたいと思いますので、よろしくお願いします。

新採用職員の新垣朋美です。地元のために村民の皆さんや役場の職員の皆さんと一緒に頑張りますのでよろしくお願いします。

児童医療費助成制度

外来の医療費助成が就学前まで
拡充しました

対象条件

- 中城村内に住所があり、各種健康保険に加入している児童(0歳～中学3年生まで)
- 所得制限なし
- 生活保護やその他医療費の公的助成を受けている児童は対象になりません。

対象期間

- 出生した日、または中城村内に住み始めた日から満15歳に達した日以降の最初の3月31日まで



※拡大した4歳から就学前までの通院については平成24年4月診療分から申請して下さい。

口座振込み

【約3ヶ月以上、上記の支払い通知が無い場合は各加入保険へ問い合わせください。】
※住所・氏名・健康保険被保険者証に変更がある方は、必ず変更申請をおこなってください。
■支給方法は口座振込みになります。

【お問い合わせ】中城村役場 健康保険課
TEL 895-2131 (内線254)

税務課より重要な

お知らせです！

税制改正にともない平成24年度より、個人住民税に係る扶養控除が次のとおり変更になります。

①16歳未満の扶養親族に係る扶養控除の廃止

16歳未満の扶養親族(年少扶養親族)に係る扶養控除(33万円)が廃止されます。

②特定扶養控除の上乗せ部分の一部廃止

これまで特定扶養親族(16歳以上23歳未満の扶養親族)は、扶養控除額に上乗せ分(12万円)がありました。16歳以上19歳未満の方の扶養控除の上乗せ分が廃止されます。これにともない、特定扶養親族の範囲が、19歳以上23歳未満の扶養親族に変更されます。

今回の改正にともない、平成24年度村民税・県民税額が例年よりも増額になる可能性のある方がいらっしゃいますので、ご理解のほどお願いいたします。

【お問い合わせ】中城村役場 税務課
TEL 895-2131 (内線240・243)

体を動かしてちゃ～がんじゅ～！



昨年の教室の様子



中城村では、高齢者が住み慣れた地域で安心して自分らしく生活していくことができるよう、高齢者を対象に介護予防事業を実施しております。

介護予防事業『とよむちよ筋』教室は高齢者を対象としたもので、体操を中心に筋力の維持と向上を図ることを目的としています。平成19年度から各町の公民館をまわり、週1回の3ヶ月間実施してきました。平成23年度までにすべての公民館（県営団地除く）で教室を開催することが出来ました！

平成24年度からはさらに体を動かすことを習慣化して、日ごろからご自分の健康について関心を持ってほしいということで、再度各公民館をまわり、教室を開催することになりました。和宇慶、伊集、新垣地区から開始します。

『とよむちよ筋』とは？

長寿の「ちよ」、筋肉の貯筋の「ちよ」、ちよとずつの「ちよ」、この「ちよ」をたくさん集めて、沖縄一、日本一の元気長寿の中城を目指しましょう！！という思いから、この名前をつけました。

【対象者】 村内在住のおおむね65歳以上の方。医師からの運動制限のない方。

場 所	和宇慶公民館	伊集公民館	新垣公民館
日 時	4月17日(火)から 毎週火曜日	4月18日(水)から 毎週水曜日	4月19日(木)から 毎週木曜日
回 数	全20回	全12回	全20回
時 間	10時～12時	14時～16時	13時～15時

※日時と時間を間違えないように注意してください。

地区外の方の参加も大歓迎です！

室内履き、タオル、飲み物を持って参加してください。

「自分は元気だから大丈夫！」と考えている方、介護予防は元気な今こそ必要です！！

【相談・問い合わせ先】

福祉課 介護福祉係 中城村地域包括支援センター 電話895-2131（内線261、260）

身体障害者用自動車改造費助成事業

対象者：中城村内に住所を有し下記のいずれにも該当する者（1人につき1回限り）

- ①身体障害者手帳の障害程度が上肢機能障害、下肢機能障害又は体幹機能障害である者
- ②自動車運転免許証を有する者
- ③就労等に伴い自ら所有し運転する自動車の操行装置（ハンドル）駆動装置（アクセル及びブレーキ）等の一部を改造する必要があるもの④助成金を支給する月の前年の所得金額が特別障害者手当の所得制限限度額を超えない者

助成金の額 限度額：1件あたり10万円

障害者自動車運転免許取得助成事業

申請：支給を受けようとする者は、自動車の改造前又は改造後の6ヶ月以内に必要書類を提出すること

対象者：中城村内に住所を有し、運転免許試験の受験資格を有し、社会活動等への参加のため免許を取得しようとする者で、下記のいずれかに該当する者（1人につき1回限り）

- ①身体障害者手帳の障害程度が1級から4級までの者
- ②療育手帳の交付を受けた者③精神障害者保健福祉手帳の交付を受けた者

助成金の額 免許取得に要した費用の3分の2（限度額：10万円）

【お問い合わせ】中城村役場 福祉課 TEL 895-2131 内線（262）

民俗だより

第22号

中城村の殿

殿とは、各集落の守護神を招いて祭祀を行う場所のことです。本島中南部では「トゥン」、本島北部は「トゥヌ」と言われ、また「神アシヤギ」と称している地域もあります。

集落によって、自然石の祠（ほくら）があるところや、また近年、新しくコンクリート造りの祠が作られたものもありますが、本来、殿の多くは祠などの建物はなく、わずかな広場があるだけだったようです。また、殿は集落の守護神である御嶽（ウタキ）と対応しているのです。基本的には各集落に一つの殿が存在します。しかし、一つの集落に二つある例もあります。これは、かつてこのムラには二つの血縁集団が存在していたということを意味しています。

中城村内（屋取《ヤードゥイ》集落を除く）の殿のほとんどは集落から離れた山中にあります。かつてはこの一帯に集落があり、この殿を中心に祭祀が行われていました。しかし、時代が下って集落は徐々に低地に移動していき、殿は移動することなくそのまま元の位置に残され

たと考えられています。

また、村内の殿には、「ムラ火の神」も一緒に祀られているところもみられますが、仲松弥秀の『古層の村』によると、近年祠が建てられるようになってから、本島中南部を中心に、その中に香炉と火の神も一緒に祀られるような形態が流行したようで、村内の殿もこうしたことが考えられます。

今回は、新垣と安里の殿について紹介します。

①新垣



集落の後方にある山の最も高い所が御嶽になっており、その東側の下方に新垣の殿があります。琉球国由来記には「内原ノ殿」と出てきますが、地元の人からは単に「トゥン」と呼ばれています。祠の中には、火の神も祀られています。

王国時代のノロ制度の下では、大正期頃まで添石ノロ（ヨキヤノロ）が祭祀を司っていました。しかし添石ノロが亡くなり、ノロ制度が途絶え

た後は、添石からノロの神衣装だけを馬に乗せて、それを置いて拜んでいたといわれています。また、ムラ人はウマチーの三日前に米を炊いたものをウスで挽いてウンサク（神酒）を作り、当日になると殿に集まりみんなでそれを飲んだといえます。現在は、ヨーグルトで代用しています。

②安里



集落の西側の山手にあります。かつては、この場所一帯に集落があったといわれています。王国時代は屋宜ノロによって祭祀が司られていました。現在は、戦前からの海石でできた祠にコンクリートでできた屋根がついていますが、戦前は赤瓦だったそうです。安里の殿もまた、火の神と併祀されており、地元の人からは「トゥングワー」と呼ばれ、現在もここで旗スガシなどのムラ行事が行われています。

（8月号へつづく）

教育委員会生涯学習課 宮城早綾佳

案内 お知らせ

中城村の人口	平成 24 年 3 月末現在
人 口	17,956人 (−82)
男	9,101人 (−45)
女	8,855人 (−37)
世帯数	6,739世帯 (−46)

※()内は前月との比較

国民年金は老後の年金だけではありません

年金保険料を未納にしていると……何の支給も保障もありません。

保険料を納めれば納めるほど……老後の年金が多くもらえます！もちろん万が一の保障も！
納めることができない場合は……免除にすると老後と万が一の保障があります。

保険料を納付(免除)すると盛りだくさんの保障!! 免除・若年者納付猶予、学生納付特例を含む

豊かな老後は

老齢基礎年金

納付+免除+厚生年金+カラ期間(※)が25年以上あればもらえます。

※カラ期間

- 日本人で海外に住んでいた期間
- 昭和61年3月以前に夫(妻)が厚生年金や共済組合に加入していた期間
- 平成3年3月以前に学生であった期間

病気やけがで 障害が残ったら

障害基礎年金

納付要件(次のいずれかひとつ)

- ①20歳から初診日(※)の前々月までに、3分の2以上保険料を納付(免除)していること
- ②初診日から(※)の前々月からさかのぼって、直近1年間に未納がないこと

初診日 障害の原因となった病気やけがで、初めて病院へいった日
障害基礎年金は、1級、2級のみ

一家の大黒柱が 亡くなったら

遺族基礎年金

納付要件 (次のいずれかひとつ)

- ①20歳から死亡日の前々月までに、3分の2以上保険料を納付(免除)していること
- ②死亡日の前々月からさかのぼって、直近1年間に未納がないこと

★死亡日に厚生年金に加入中であれば、遺族厚生年金となります。

支給対象遺族

遺族基礎年金 ①子のある妻 ②子(※)
(※)子とは18歳に達する年度末までの子、(障害者は、20歳未満)

死亡一時金・寡婦年金

死亡一時金 国民年金保険料を3年以上納めた人が、年金を受けずに亡くなり、その遺族が遺族基礎年金を受けられない場合に支給されます。

支給対象遺族※優先順位があります。

①妻(夫) ②子 ③父母 ④孫 ⑤祖父母 ⑥兄弟姉妹
寡婦年金 老齢年金を受給できる資格(25年以上)のある夫(婚姻期間10年以上)が年金を受ける前に亡くなったとき、その妻に60歳から65歳になるまで支給されます。

※寡婦と死亡一時金は、両方は受取れません。どちらかの選択になります。

※厚生年金加入の方は、コザ年金事務所へのお問い合わせになります。

【問い合わせ】 コザ年金事務所 国民年金課 電話 933-3437 村役場福祉課 電話 895-2131(内線264)

6月カレンダー

6月 健康保健課 ☎895-2131

場所：吉の浦会館

乳児一般健診(対象 前期H24.1.8～H24.3.2生、後期H23.8.8～H23.10.2)

6月2日(土) 受付 13:00～13:30 14:00～14:30

離乳食実習(対象 H24.1.18～3.5生)

6月5日(火) 受付 13:15～13:45

1歳6か月児健診(対象 H22.10.27～12.14生)

6月14日(木) 受付 13:30～14:30

乳幼児健診

6月21日(木) 受付 13:30～14:30

ふれあい事業(各地区公民館)

- 和宇慶 6月11日(月) ●浜・南上原 6月12日(火)
- 登又 6月13日(水) ●奥間・当間 6月15日(金)
- 久場 6月19日(火) ●津覇 6月25日(月)
- 北上原 6月27日(水) ●伊舎堂 6月28日(木)

住民健診(受付 8:30～11:00)

- 南上原(場所：吉の浦会館) 6月6日(水)
- 久場・泊(場所：久場公民館) 6月18日(月)
- 津覇・浜(場所：吉の浦会館) 6月20日(水)

子宮頸がん・乳がん・骨粗しょう症検診

- 6月7日(木)(場所：吉の浦会館)
受付 13:30～14:30

下水道に接続しましょう!!

海や川をきれいにするのは、皆さんの思いやりと『下水道』です。
村では国からの補助金、借入金を財源として下水道事業を進めています。
下水道を利用できる地域で、まだ下水道へ接続されていない方は、1日も早い接続をお願いします。

すみやかに接続を!!



【お問い合わせ】 村役場 上下水道課 電話 098-895-5280

特定建設業
県知事許可 (特) 第6305号

北 株式会社 北 浜 土 木

代表取締役 仲 松 睦 子

〒901-2414 沖縄県中城村字北浜83番地
TEL(098)895-2724・895-7216
FAX(098)895-6251

補償コンサルタント・測量・建築設計・設計監理

株式会社 沖縄ランドコンサルタント

代表取締役 桃原 昌宏

〒900-0024 那覇市古波蔵4丁目7番21号
TEL(098)851-8845
FAX(098)851-8846

建物の色あせ、屋上の蓄熱でお困りの方、県内初登場、マサコート断熱塗料でお家を守りませんか？
窓からの紫外線や熱には環境にやさしいフミンコーティングがオススメです

特 定 建 設 業



株式会社 沖永開発

代表取締役社長 安里 邦夫

本 社 浦添市牧港5-6-3 電話 (098)877-6399 (代)
事業本部 北中城村字渡口471-1 電話 (098)935-4041 (代)
中城支店 中城村字久場15-14 電話 (098)895-4305

中城村商工会会員 国際規格 ISO 9001(品質) ISO 14001(環境) 認証取得 ホームページ <http://www.okieidev.co.jp>

断熱技術について詳しくは

沖永開発 | 検索



春の一斉清掃のお知らせ

◆一斉清掃日:各自治会
5月20日(日)

◆ごみ処理場受入

午前9時～午後4時
村民が清潔で快適な生活を送るために、春の一斉清掃日を下記のとおり決めました。各家庭、各自治会などにおいて大清掃を実施し、環境衛生思想の高揚を図るとともに村一円の環境美化に努める運動を展開しましょう。

大清掃の徹底

○各家庭は、自発的に大清掃を行い、ネズミや衛生害虫の発生源を取り除きましょう。

○各住民組織は、公共施設や多人数の集合する場所の草刈などを行ない、道路・空き地・排水・海浜などを清潔にしましょう。

ゴミの搬入について

○当日、ゴミ処理場は大変混雑します。伐採木(長さ50センチ、直径8センチ程度まで)、粗大ごみ以外は燃えるごみ、燃えないごみに分別し袋に入れて出しましょう。

○産業廃棄物は、受入出来ません。

【お問い合わせ】

村役場住民生活課
電話 895-2131



犬の登録及び狂犬病予防集合注射のお知らせ



飼い犬の狂犬病予防注射及び登録を行います。
飼い主の義務になりますので、是非受けられるようお知らせします。
日程は以下のとおりです。各地公民館(主会場)及び構造改善センターで行います。

◎ 予防注射手数料(注射済証なし)	3,000円
◎ 予防注射手数料(注射済証あり)	550円
◎ 登録申請料(新規・注射済証なし)	6,000円
◎ 登録申請料(新規・注射済証あり)	3,550円
◎ 鑑札再交付申請手数料	1,600円

※どこの会場でも受けられますが時間厳守です。
※現在、登録犬を飼育していない方は、抹消の手続きが必要です。
※平成24年3月2日以降予防注射を受けられた方は、獣医からの予防注射済証を持参してください。

6月10日(日)		6月24日(日)	
会場	実施時間	会場	実施時間
伊集	9:00～9:20	添石	9:00～9:20
和宇慶	9:30～10:10	伊舎堂	9:30～9:50
南浜	10:20～10:30	泊	10:00～10:20
北浜	10:40～11:10	久場	10:30～11:20
津覇	11:20～11:55	登又	11:35～12:00
奥間	13:15～13:50	サビルズ	13:15～13:35
浜	14:00～14:10	新垣	13:45～14:05
安里	14:20～14:40	北上原	14:15～14:35
当間	14:50～15:10	南上原	14:50～15:30
屋宜	15:20～15:40		

【お問い合わせ】 住民生活課 環境係電話 895-2131(内線222)

全国一斉「人権擁護委員の日」特設相談所開設

◆場所:吉の浦会館 中会議室
◆日時:6月1日 10時～16時
近隣とのトラブル、家庭内のもめごと、いじめ・体罰に関する問題、離婚、扶養、相続、遺言、借地借家等の相談に応じています。相談は無料で、難しい手続きもなく、秘密は固く守られます。

【お問い合わせ】

那覇地方法務局沖縄支局
電話 937-3278

平成24年度
就農サポート講座

◆1. 募集期間及び募集定員
第1回:4月2日～4月27日
第2回:6月8日～7月6日
※所定の申込用紙により、沖縄県営農支援課まで申し込んで下さい(申込用紙は、沖縄県営農支援課、中部農業改良普及センターにて配布しています)
(募集定員) 各回30名程度
◆2. 研修場所及び実施期間
〈入門講座・基礎実習〉
沖縄県農業大学校
(名護市大北1-15-9)
〈農家研修〉農業生産法人等
第1回:5月24日～9月
第2回:8月2日～11月

【お問い合わせ】

沖縄県営農支援課
営農担い手班
電話 098(866)2280

費用助成を延長します。
子宮頸がん・ヒブ・小児用肺炎球菌ワクチン

国の助成制度が平成24年度も継続されることになり、中城村でも引き続き助成いたします。

助成期間:平成25年3月31日まで

【対象者】子宮頸がん/中学1年生～高校1年生年齢相当の女性
ヒブ/生後2ヶ月～4歳児
小児用肺炎球菌/生後2ヶ月～4歳児

※詳しくは、村ホームページをご覧ください。

【お問い合わせ】 村役場健康保険課 TEL 895-2131(内線253・254)

5月は軽自動車税・固定資産税の納期です!!

5月は平成24年度『軽自動車税』及び「固定資産税第1期」の納期となっておりますので、納期内納付のご協力をお願いいたします。また、納付期限が過ぎますと、お手元の納付書では金融機関窓口での取扱いができませんのでご注意ください。

口座振替での納付が便利です。

村税の納付は、便利で確実な口座振替がおすすめです。
口座振替なら納付にかかる時間や手間が省けるだけでなく、ついうっかりの納め忘れの心配もなく安心です。
口座振替の申込については、下記をご持参の上、ご利用の金融機関窓口にてお手続きをお願いいたします。

【持参するもの】 ●平成24年度納付書
●口座振替にご利用の預金通帳等
●通帳に使用している印鑑。

なお、口座振替日は、各納付月の20日となっております。

期別	税目	固定資産税	村県民税	軽自動車税
第1期		5月31日	6月30日	5月31日
第2期		7月31日	9月30日	
第3期		12月25日	11月30日	
第4期		2月28日	1月31日	

【お問い合わせ】 村役場税務課 TEL 895-2131(内線242・240)



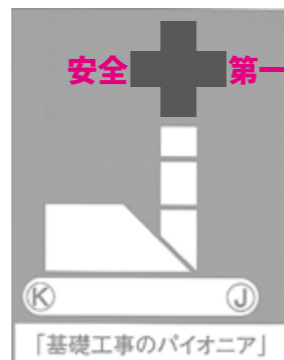
EAGLE拡底場所打杭工法(評定杭)
ジャパンパイル沖縄地区施工業者

金城重機株式会社

代表取締役 金城 勉

〒901-2406 沖縄県中頭郡中城村字当間575-6 <http://www.kinjo-jyuki.co.jp>

TEL 098-895-5977 FAX 098-895-5978



株式会社 翔和建设

代表取締役 上間宗吉

本社

〒901-2214 沖縄県宜野湾市我如古4丁目9番21号
TEL:098-897-0277 FAX:098-890-1785

中城支店

〒901-2423 沖縄県中頭郡中城村字北上原809番地2
TEL・FAX:098-895-3211

平成24年度

子宮がん・乳がん検診のお知らせ 指定病院での検診



子宮頸がん・乳がんともに発生が低年齢化しています。中城村でも例外ではありません。
検診を長らく受けていない方、受けたことがない方、指定の病院で検診が受けられます。子宮頸がんは早期に発見すれば、ほぼ100%治せます。是非、この機会に受けましょう！

- 【対象】 20歳以上の女性
【実施期間】 平成24年5月10日(木)～10月31日(水)
◆期間終了間際になると混み合う可能性があります。お早めの受診をお勧めします。
【実施機関】 中部地区医師会指定病院
(申込み時に医療機関一覧表を配布いたします。)
【申込期間】 平成24年5月9日(水)～
【申込方法】 役場 健康保険課窓口にて受診券を発行します。



注意 ※受診券がないと受診できません!!

【検診費用】

種別	検診内容	検診総費用	受診者負担	役場負担
子宮頸がん	問診・視診・内診 細胞診(膣、頸部)	6,720円	1,700円	5,020円
子宮体がん	問診・視診・内診 細胞診(膣、頸部・内膜細胞診) ※対象者は、子宮頸がんの問診により有所見者又は医師の診断にて実施	9,615円	2,000円	7,615円
乳がん	問診・視触診	2,730円	700円	2,030円
	問診・視触診・マンモグラフィー *マンモグラフィーは40歳以上(2年に1回)	5,250円	2,500円	2,750円

※生活保護受給者は無料になります。お申し出下さい。

問い合わせ先

中城村役場 健康保険課 健康増進係 895-2131 (253・254)

とよむ! 中城の栄養士だより

No.11



春のピークが過ぎ、沖縄では早くも梅雨を迎える5月になりました。梅雨に入ると料理が痛みやすく、特に、手作りのお弁当が心配になりますね。そこで今回は、痛みにくい弁当づくりのポイントをお伝えしていきます。

- ・弁当箱をしっかりと洗い、しっかりと乾かす
- ・おかずは十分に火を通す・汁気をよく切って詰める・冷ましてから蓋をする
- ・殺菌効果食材(梅干・酢・しょうが・しそなど)を使う

この時期は、弁当づくりの基本を徹底する+すっぱい食材や薬味を入れることが痛みにくい弁当づくりのコツです。ポイントをおさえて安心・安全なお弁当を作っていきましょう!

さて、今回のレシピは「鶏肉の梅おろし煮」です☆

梅干は、殺菌効果だけでなく、すっぱパワで疲労回復を助ける働きも期待できますので、リフレッシュ食材としてもオススメです。お弁当や今晚のおかず、ぜひ作ってみて下さいね♪《管理栄養士：新垣》

今日の いっぺーまーさい品



1人分の栄養価
エネルギー：212kcal
カリウム：405mg
塩分：1.4g

さっぱり味☆鶏肉の梅おろし煮

材料(2人分)

鶏胸肉	160g
大根	60g
玉ねぎ	50g
生椎茸	2個
梅干	小1個
水	大さじ4
料理酒	大さじ2
醤油	大さじ1
みりん	大さじ1
青じそ	1枚

作り方

- ①鶏肉は大きめの一口大に切る。大根はすりおろし、玉ねぎは1cm幅のくし切りにする。椎茸は十字に切り込みを入れ、梅干は種を除き、包丁でたたく。
- ②鍋に鶏肉、大根、水、醤油、みりんを入れて火にかける。沸騰したら弱火で約10分煮込む。
- ③生椎茸、玉ねぎ、梅干しを加えて約5分煮込む。
- ④盛り付け時に、細切りのしそをのせてできあがり☆

ポイント 鶏肉に限らず、臭みの少ない魚で代用してもおいしいですよ～◎