



広報

なかぐすく

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

中城村マスコットキャラクター



Nakagusuku

5月2日
2012

No.181



ピカピカの新一年生
中城小学校入学式、4月10日

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。本島中南部では「トゥン」、本島北部は「トウヌ」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（ほこら）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ではなく、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、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《ヤードウイ》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。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などが考えられます。

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しまおり、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。



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りましたといわれています。王国時代は屋宜ノ口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」などと呼ばれ、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。



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

体を動かしてちゃ～がんじゅ～！

介護シリーズ
31



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、体操を中心に行きと向上を図ることを目的としています。平成19年度から各字の公民館をまわり、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できました！

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「ちょ」、筋肉の貯筋の「ちょ」、ちょっとずつの「ちょ」。この「ちょ」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 | 4月18日(水)から | 4月19日(木)から |
| 回数 | 毎週火曜日 | 毎週水曜日 | 毎週木曜日 |
| 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作装置（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）

Topics

むらの話題

4月9日・10日、中城小・津霸小・中城中入学式

小・中学校入学式

4月9日・10日に村内の小中学校で入学式が行われ、中城小82名、津霸小99名、中城中144名が新しい学校生活の第一歩を踏み出しました。

中城小の入学式では、平安名盛孝校長が「ピカピカの新一年生の皆さん、早寝・早起き、交通事故に気をつける約束を守って下さい」とあいさつし、子供達は一生懸命話を聞いていました。安里直子教育長は「優しいお兄さん、お姉さんがいる小学校に入学出来てよかったです」子供達にエールを送りました。

また、両小入学式では、村老人クラブ連合会のメンバーより交通安全を願った手作りのお守りの贈呈もありました。



4月1日、中城・西原・与那原3町村広域で育児支援



4月2日、指定就労継続支援B型事業所「きらり」が老人福祉センター内に開所されました。施設では、障がい者や、病気などの理由で働く場がない方の就労支援を行います。浜田村長は「利用者の就労継続になげ欲しい」と期待を込めあいさつしました。



4月2日、指定就労継続支援B型事業所「きらり」が老人福祉センター内に開所式

子育て中の父母らを、地域の助け合いで子育てを支援する「与那原・西原・中城ファミリーサポートセンター」が、与那原町東浜に4月1日開所。3町村長らがティーパカットし、開所を祝いました。同センターは、子どもの一時預かりや保育施設への送迎、病児や病後児の預かりを会員同士で行います。利用などの問い合わせは、同センター、電話988-1914まで。



3月24日、なかよし児童館・地域子育てセンターまつりで賑わう 児童館・支援センターまつり

3月24日、なかよし児童館・地域子育て支援センターまつりが開催されました。

屋外では、フリーマーケットやゲームが行われ、地域子育て支援センターでは、吉の浦ミュージッククラブのメンバーのライブやマジックショー、子供たちによるダンスなど多彩なプログラムで盛り上げました。村のマスコットキャラクター護佐丸クイズもあり、子育て中の親子や利用者らで賑わいました。

3月11日、奥間区で50本の カンヒザクラを植樹 奥間でサクラ植樹祭



村奥間区で3月11日、同集落北側を流れる川沿いの土手に桜の苗木50本を植樹しました。苗木は日本さくらの会から寄贈されたもの。山城興津自治会長は「花が咲くのが楽しみ。区民でさくらの成長を見守りたい」と話しました。

4月、新一年生の入学を祝う 合同祝いが行われる 新入学を地域で祝う



村久場区では、新小学一年生の子供達の入学を祝う合同祝いが4月1日行われました。村内では新入学を地域で祝うのが恒例となっている区が多くあり、7日の和宇慶区合同祝いには、村マスコットキャラクター護佐丸がお祝いにかけつけました。



わが家の アイドル

☆わが家のアイドルで紹介するお子さん募集☆
このコーナーへの応募は、村役場企画課広報担当(電話895-2131)へ、対象は2歳未満のお子様、申込み用紙は村役場企画課・又はHPにあります。

HP:<http://www.nakagusuku.okinawa.jp>



むらた ちゅり
村田 美莉ちゃん
平成22年11月12日生
父:貴史 母:千晴
(南上原)
「肩車大好きなわんぱく娘です!!」



ひが ゆあ
比嘉 結愛ちゃん
平成23年6月2日生
父:定光 母:奈津美
(奥間)
「まねっこが得意な結愛です!! すこやかに成長してね♥ゆあLOVE」



たところ さな
田所 咲奈ちゃん
平成22年11月19日生
父:貴弘 母:咲子
(南上原)
「いつも元気な女の子。これからも明るく元気に育ってね。」

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

一家の大黒柱が亡くなったら

遺族基礎年金

納付要件

- 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)

※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)

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

中城村商工会員 國際規格 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

6月カレンダー

(☎988-0156)

◆なかよし児童館

父の日制作 (つくってみよう会)

- 6月15日(金) 午後4時～5時半
- 参加費/100円 ●定員/10名

なかよし映画館

- 6月16日(土) ●午前10時～午後12時(無料)

平和学習

- 6月18日(月)～30日(土) ●内容/自然壕(ガマ)設置、学習資料、パネル展示、DVD上映、中城の沖縄戦コーナー等
- 6月30日(土)午後2時～3時 絵本の読み聞かせ 【講師: 金城明美氏(久辺小教頭)】

◆地域子育て支援センター (☎988-0134)

6月

| | | | |
|----|---|------------|-------------|
| 8 | 金 | 5/21～千羽鶴作り | 午前10時～午後4時 |
| 4 | 月 | 身体測定～8日まで | 午前10時～午後4時 |
| 13 | 水 | お誕生会・お弁当会 | 午前10時～午後12時 |
| 22 | 金 | 千羽鶴献納式 | 午前11時～午後12時 |
| 27 | 水 | わくわくクラブ | 午前9時～午後12時 |

父の日製作

- 6月14日(木) ●午前10時～午後3時
- 参加費/100円 ●定員/20組

子育て講話

- 6月1日(金) ●午前10時半～午後12時
 - 講師/比嘉信子氏(福祉教育コーディネーター)
 - 定員/30名 ●参加費/無料
- ※一般の方々の参加も受付します！

健康カレンダー

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) ●津霸 6月25日(月)
- 北上原 6月27日(水) ●伊舍堂 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)
- 津霸・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

すみやかに接続を!!



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。

【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

有限会社 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

春の一斎清掃の お知らせ

◆一斎清掃日: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、春の一斎清掃日を下記のとおり定めました。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) | |
|----------|-------------|
| 会 場 | 実施時間 |
| 伊集 | 9:00～ 9:20 |
| 和宇慶 | 9:30～10:10 |
| 南浜 | 10:20～10:30 |
| 北浜 | 10:40～11:10 |
| 津霸 | 11:20～11:55 |
| 奥間 | 13:15～13:50 |
| 浜 | 14:00～14:10 |
| 安里 | 14:20～14:40 |
| 当間 | 14:50～15:10 |
| 屋宜 | 15:20～15:40 |

| 6月24日(日) | |
|----------|-------------|
| 会 場 | 実施時間 |
| 添石 | 9:00～ 9:20 |
| 伊舍堂 | 9:30～ 9:50 |
| 泊 | 10:00～10:20 |
| 久場 | 10:30～11:20 |
| 登又 | 11:35～12:00 |
| サヒルズ | 13:15～13:35 |
| 新垣 | 13:45～14:05 |
| 北上原 | 14:15～14:35 |
| 南上原 | 14:50～15:30 |

【お問い合わせ】 住民生活課 環境係電話 895-2131(内線222)

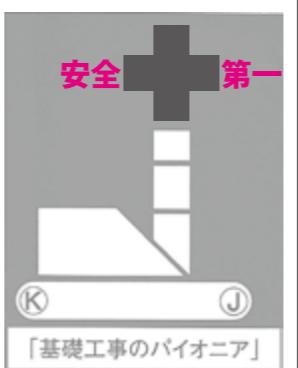


EAGLE拡底場所打杭工法(評定杭)
ジャパンパイプ沖縄地区施工業者

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.kinjyo-jyuki.co.jp
TEL 098-895-5977 FAX 098-895-5978



全国一斎「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・ヒビ・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
ヒビ / 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下さい。

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日となってあります。

| 税目 期別 | 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)

株式会社 翔和建設

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

子宫がん・乳がん検診のお知らせ

指定病院での検診



子宫頸がん・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。子宫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 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) | 2,730円 5,250円 | 700円 2,500円 | 2,030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3点お伝えしていきます。

- ・弁当箱をしっかり洗い、しっかり乾かす
 - ・あ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・安全なお弁当を作りましょう!

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、すっぱパワー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します。お弁当や今晚のあかずには、ぜひ作ってみて下さいね♪《管理栄養士：新垣》

今月の いっぺーまいさい品



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^_^◎

