

特集 宇城市の子育て事情

子育て楽しんでますか？

ヘルスメイト直伝 今月の健康レシピ ときずし

ときずしは三角町・不知火町の郷土料理です。

材 料 (5～6人分)

白身魚(身250g・骨付きアラ1尾分・塩少々)、甘酢(酢大さじ2・砂糖大さじ2・だし大さじ2・塩小さじ1)、米750g(酢90cc・煮汁110cc)、魚のアラを煮る調味料(薄口しょうゆ150cc・砂糖75g)、ゴマ大さじ2、シソの葉大さじ1

作り方

1. 魚は3枚におろし、小口に切って塩を振りしばらく置き甘酢に漬けておく。
2. すし飯を固めに炊く。
3. 魚のアラを鍋に入れ、調味料で炊く。
4. すし飯に3の煮汁を混ぜ、酢を振り入れる。よく混ぜ冷ましておく。



宇城市食生活改善推進員協議会不知火支部

5. 4のすし飯がよく冷えてから、甘酢に浸しておいた魚を取り出して混ぜる。
6. 皿に5を盛りゴマとシソの葉を散らす。

＜1人分の栄養価＞
エネルギー (384.5kcal)、たんぱく質(15.1g)、脂質(5.1g)
カルシウム(69mg)、塩分(4.7g)

ぬいもり

▶「宇城市の紅葉スポットは？」と聞かれてもピンと来ない私。例年より紅葉が遅れているせいか、市内を巡っても山はあまり色づいていないようです。絶好の紅葉スポットをどなたか教えてください！ (肥)

▶先日、物産展「食とモノの祭典」に行きました。早朝から雨が降っていましたが、園児の出番になると「どこからわいた？」ってくらいの人だかり。実際、一生懸命演技する姿はかわいらしく、うまいものも食べ、ホクホクの2日間でした。(極)

▶子どもを見つめるお母さんのまなざしには、「目に入れても痛くない」と言わんばかりの愛情を感じます。私も、まだ見ぬわが子のために自分磨きに精を出そうと思います。(あさり)

わたしたちの街

平成18年10月末現在(前月比)

● 人 口	64,309人(－42)
● 男 性	30,374人(－13)
● 女 性	33,935人(－29)
● 世帯数	21,850戸(+9)
● 面 積	188.55km ²



流鏝馬

—三角町にて—

毎年10月に行われる郡浦神社の例大祭では、狩り装束の射手が馬を走らせながら鏝矢(やり)の的を射る「流鏝馬」が奉納され、多くの人が訪れます。後継者不足などにより約30年間途絶えていましたが、馬場馬追会が地区に活気を取り戻そうと平成12年に再開。再び、先人たちのように神社に感謝の意を表することができるようになりました。子どものころ遊び、学び、人生の節目で心の支えになった神社。これからのかけがえのない癒やしの場所であってほしいものです。

撮影日時 平成17年10月9日
撮影者 西富徳夫(松橋町)
作品名 郡浦神社の流鏝馬

宇城 彩時記 〈其の九〉

ふるさと宇城の風景を、第1回宇城市写真コンテスト入賞作品からご紹介します。