

四季の味

その161



食生活改善推進員
新屋 ナツさん
(鳥居・64歳)

シイタケうどん

材料(四人分)

《A材料》

薄力粉：二百五十^g 強

力粉：二百五十^g シイタケ

粉：五十^g 塩：十五^g

水：一カップ 打ち粉：少々

《B材料》

昆布：二十五^{cm}一枚 か

つお節：五十^g シイタケ：

小十枚

作り方

水に塩を加えて溶かす。ポ
ールに粉を合わせて、中央をく

ぼませて塩水を少しずつ加えて
混ぜる。

生地をまとめ、もちもちし
たら、ラップに包んで室温で一
時間ほど休ませる。

の休ませた生地に体重を
かけ、ぎゅっと押しつけるよう
にこねる。丸くまとめたものを
ラップで包み、更に二十分休ま
せる。打ち粉をふった台に乗せ
て、直径二十^{cm}位の平らな円形
にのばす。

二^{cm}の厚さにのばし、大き
くのびたら綿棒にまいて転がし
ながら更にはずす。

を折ったときにくつつか
ないように両面に打ち粉をまぶ

シイタケの 変わりみそ

材料(四人分)

生シイタケ：百^g 大豆

：二分の一カップ シラス：

三十^g みそ：一カップ

砂糖：一カップ 白ゴマ：二

分の一カップ ショウガ：

少々 サラダ油：少々



シイタケの変わりみそ

作り方

大豆は洗って一晩水につけ
る。

をざるにあげて、よく水
気をふいてから油で揚げる。

生シイタケは焼いてみじん
切り、ショウガは千切りにする。

白ゴマはいつて、切りゴマ
にする。

なべにみそと砂糖を入れ、
よく練り合わせてから、弱火に
してまた練り合わせる。

ショウガを に入れ、の
大豆と の焼シイタケ、シラス
を加えて全体をよく練り合わせ、
仕上げに切りゴマを入れる。



シイタケうどん

して三から四つ折りの切りやす
い幅のびょうぶたたみにする。

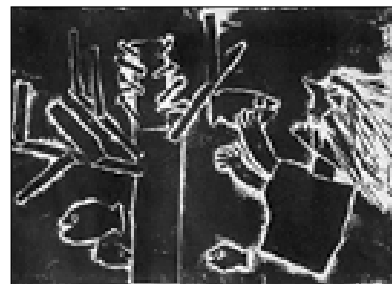
を三^{cm}幅に切り、打ち粉
をふりかけてほぐし、たつぷり
の熱湯に入れ、しんがなくなるま
でゆで、冷水にとって水を切る。

B材料を合わせて、たれを
作り、を器に盛り熱いたれを
たつぷりかけていただく。



「マッチ売りの少女」 4年 山崎 優友さん

少女の悲しそ
うな顔がうまく
できました。指
の分かれるとこ
ろがむずかしか
ったです。

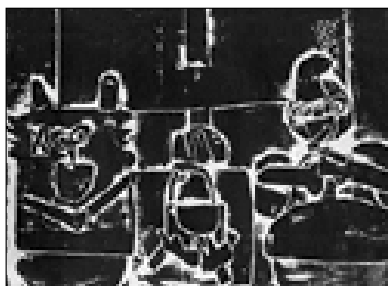


「牛方とやまんば」 4年 坂下 昌汰くん

やまんばの指
の太さを同じに
するのがむずか
しかったけど、
うまくできまし
た。



鳥茂渡小
版画



「カチカチ山」 4年 新屋 武史くん

人間がはしを
持っているところ
がむずかしか
ったけど、作っ
ていて楽しか
ったです。

