

# 四季の味

その170



食生活改善推進員  
上方 テイさん  
(堀内・65歳)

## 鮭の伊達巻き

材料(四人分)  
生サケすり身…百匁  
…四個 砂糖…大サジ四杯  
塩…小サジ一杯 しょうゆ  
…小サジ一杯 みりん…小サ  
ジ一杯 酒…小サジ一杯  
サラダ油…大サジ一杯

### 作り方

全部混ぜ合わせ、すり鉢でよくする。



特製イカメシ

お楽しみください。

家族が集まる時などに、  
好みに切り分けていた  
く。  
うるち米、もち米とも洗  
てザルにあげておく。  
イカは小ワタを取ってよく  
洗い の米と短冊切りにしたニ  
ンジンとゴボウを四等分に  
して、イカ四杯に詰める。  
なべにタレを入れ のイカ  
を並べて煮る。沸き立ったら弱  
火にしてコトコトと三十分ぐら  
い煮る。  
く。

### 作り方

《A材料・タレ》 水…十カ  
ツブ しょうゆ…二カツブ半  
みりん…大サジ一杯 塩…  
少々 砂糖…大サジ一杯

卵焼き用のフライパンに大  
サジ一杯のサラダ油を引き一気  
に の材料を流し入れ、弱火に  
して蓋をし表面に焼き色がつく  
まで焼く。  
焼き上がったら熱いうちに  
す巻きで伊達巻き状に巻き、形  
を整えて冷ます。  
八等分に切り分け器に盛  
る。  
お正月などで、お試しくだ  
さい。



鮭の伊達巻き

## 「コックさんのえがお」 1年 中上 圭秀くん

このえは、どろ  
どろえのぐを手  
につけてかきま  
した。ピーだま  
みたい、いろん  
ないろがまざ  
って、おもしろ  
かったです。



## 「にわとりとあそぶ」 2年 畑 俊輔くん

ぼくがにわとり  
をなでているこ  
ろです。にわとり  
のはねをくふう  
しました。



## 「へんな海の世界」 3年 須田 大介くん

イカやタコやい  
ろいろな魚をつ  
くるのがむずか  
しかった。けど、  
すなをすきま  
なくはれてよ  
かった。



堀内小  
図画