

# 四季の味

その172



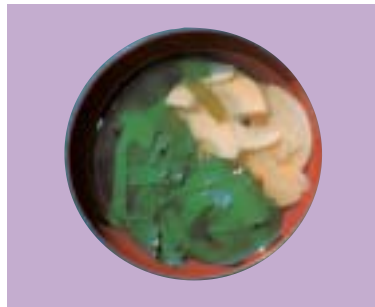
食生活改善推進員  
佐々木貴美子さん  
(黒崎・50歳)

## 春のデコレー ションずし

◎材料(十八勢丸ケーキ型)  
▼米…七カップ ▼干しシイ  
タケ…五枚 ▼かんぴょう…八  
十g ▼人参…八十g ▼サヤ  
エンドウ…六十g ▼卵…二個  
(塩少々、砂糖大サジ二分の一)  
▼砂糖…大サジ三杯 ▼しょう  
ゆ…大サジ三杯 ▼みりん…大  
サジ三杯 ▼菜の花…百g  
《A材料・合わせ酢》▼酢…カ  
ップ二分の一 ▼砂糖…大サジ  
三杯 ▼塩…小サジ二杯

### 作り方

①米は、すしめし用に固めに



若竹汁

◎材料(四人分)  
▼ゆでタケノコ…百g ▼普  
代の生ワカメ…百g ▼だし汁

### 若竹汁

①ゆでタケノコは、薄く切り  
さつとゆでる。  
②生ワカメは、洗って食べや  
すく切っておく。  
③なべにだし汁を煮立て①の  
タケノコを入れ、酒、塩、しょ  
うゆで味を整えひと煮立ちした  
ら②のワカメを入れ、火を止め  
る。春の木の芽などあしらって  
どうぞ。

### 作り方

…四カップ ▼酒…大サジ一杯  
▼塩…小サジ一杯 ▼しょうゆ  
…小サジ二分の一

炊き、合わせ酢をませ、すしめ  
しを作り冷ましておく。  
②干しシイタケは水でもどし  
て細目の千切りに、かんぴょう  
も塩もみしてから水でもどして  
細かく切り、砂糖、しょうゆ、  
みりんできつかり煮付けておく。  
③人参は細目の千切りにし、  
だし汁、砂糖、みりん、塩でさ  
つと煮ておく。  
④卵はよくほぐし、砂糖、塩  
で調味しうす焼きにして千切り  
にし、錦糸卵をつくる。  
⑤サヤエンドウは、筋をとり  
塩ゆでし千切りにする。  
⑥菜の花は、塩ゆでにし一房  
の長さに切る。  
⑦ケーキ型に錦糸卵を敷き、



春のデコレーションずし

その上にすしめしを重ね、その  
上に②のシイタケとかんぴょう  
を乗せ⑤のサヤエンドウを散ら  
し上にすしめしを重ね、ラップ  
をし、きつちりと押す。  
⑧⑦をひっくり返し、ケーキ  
型を取りはずし菜の花を散らし  
て出来上がり。ケーキのように  
切り分けて召し上がりください。

## 『私の海 ～魚になって～』 1年 下道 春香さん

この作品は、今  
の自分の気持ちを  
そのまま表した作  
品です。工夫した  
ところは「月」の  
色を何度も何度も  
重ねぬりしたとこ  
ろです。



## 『私の海 ～魚になって～』 1年 金子 鳩子さん

この作品で、私  
は水面をイメージ  
して描きました。  
色も自分の思った  
通りに作ることが  
できました。



## 『私の海 ～魚になって～』 1年 新屋 沙織さん

この作品で、私  
は中央の魚を自分  
と重ねて描きまし  
た。背景の色など  
で魚の感情を表す  
ことができました。



## 作品展示の 準備中

普代中  
画