

ふるさと旬の味



その179



藤島 勝己さん
(白井・65歳)



アジずし

◎材料(四人分)
▼アジ：六〜八尾 ▼米：四
カップ ▼酢：適宜 ▼塩：
適宜

《A材料・合わせ酢》
▼酢：大サジ五杯 ▼砂糖：
大サジ二杯 ▼塩：小サジ二
と二分の一杯 ▼シヨウガ：
百粒 ▼ワケギ：少々

作り方

- ① 米は堅めに炊いておく。
- ② アジは三枚おろしにして、小骨を抜き取る。
- ③ ②をバットに重ならないように並べ、タツプリの塩を振り三十〜四十分おく。
- ④ ポウルに酢と水半々を入

れ約一カップの酢水を作り
③の塩気を洗い落とす。
⑤④の水気をふき取ってバ
ットに並べ、ひたひたにな
るくらいの酢を入れて塩を
少々振り、三十分漬ける。
⑥合わせ酢を作り、①に混
ぜて冷ましておく。
⑦⑤の皮を引き、半身を半
分にそぎ切りにする。
⑧シヨウガはおろしてお

- ⑨⑥をにぎり⑦と
- ⑧を乗せ
- さらにワケギの刻んだものを乗せて
- 出来上がり。



アジずし

ミックスキノコの マヨネーズ焼き



ミックスキノコの
マヨネーズ焼き

◎材料(四人分)
▼生シイタケ：三パック ▼
シメジ：二パック ▼エノキ

作り方

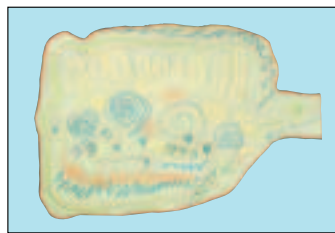
①キノコはそれぞれ水でザツ
ト流し、食べやすい大きさに
切って水切りしておく。
②①を油を引かずにフライパ
ンでいため、しっとりしてき
たらマヨネーズを加え黒コシ
ヨウを振る。
③②に塩を少々加え、味加減
する。

ダケ：二パック ▼マヨネー
ズ：大サジ二杯 ▼黒コシヨ
ウ：少々 ▼塩：少々

『光のプレゼント』

6年 正路 拓也くん

カラフルな色をつ
かって、宇宙にと
び出すロケットを
イメージしまし
た。光にあてると、
かががきれいです。



『せんのおはなし』

1年 正路 裕也くん

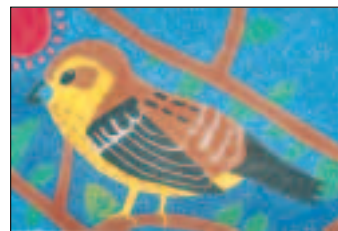
せんとおはなし
ながらいたら、
びんになりました。
ふしぎなくすり
がはいっているま
ほうのびんです。



『きあおじ』

5年 金子 瑞希さん

私は、きあおじ
をすな絵にしまし
た。工夫したとこ
ろは、きあおじが
木にとまっているよ
うに作ったところです。



ぼくとわたしの
作品展

黒崎 小
園 画
工 作