

ふるさと旬の味



その180



野田口 弘子さん
(旭日区・56歳)

サンマちらし

◎材料(四人分)

- ▼米…三カップ ▼サンマ…四匹 ▼ガリ(甘酢しょうが)…二分の一袋 ▼オオバ…十枚 ▼卵…二個 ▼焼きのり…少々
- 《A材料・合わせ酢》
- ▼酢…三分の一カップ ▼砂糖…大サジ三杯 ▼塩…小サジ一杯



ワカメサラダ

◎材料(四人分)

- ▼ワカメ…戻したものを…百℥
- ▼ニンジン…二分の一 大
- 根…中五℥ ▼きゅうり…一本
- ▼たまねぎ…中二分の一 個

ワカメサラダ

- ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦
- ④のサンマを並べB材料で作ったたれを絡ませながら汁気がなくなる。
- ⑤フライパンに薄く油をしき度軽く焼く。
- ⑥⑦のサンマを並べB材料で作ったたれを絡ませながら汁気がなくなる。
- ④サンマは三枚におろし、一度軽く焼く。
- ⑤フライパンに薄く油をしき
- ⑥⑦のサンマを並べB材料で作ったたれを絡ませながら汁気がなくなる。

作り方

- ①米は堅めに炊き、A材料の合わせ酢を混ぜてさましておく。
- ②卵は薄焼きにして、千切りにする。
- ③オオバ、ガリも千切りにする。
- ④サンマは三枚におろし、一度軽く焼く。
- ⑤フライパンに薄く油をしき
- ⑥⑦のサンマを並べB材料で作ったたれを絡ませながら汁気がなくなる。

- 《B材料・たれ》
- ▼砂糖…大サジ一杯 ▼みりん…大サジ三杯 ▼しょうゆ…大サジ三杯

- ①ワカメの戻したものを小口切りにする。
- ②野菜はそれぞれ千切りにし、軽く塩をまぶす。
- ③②の野菜がしんなりしたら、水で洗い水気を切っておく。
- ④①と③を混ぜ合わせ、ドレッシングで合え、最後に枝豆をちらして出来上がり。

作り方

- 枝豆…少々 ▼塩…少々
- 《A材料・ドレッシング》
- ▼酢…大サジ三杯 ▼砂糖…大サジ一杯 ▼しょうゆ…大サジ三杯 ▼ごま油…少々



サンマちらし

- ④⑤のサンマがさめたら、一口大に切る。
- ⑦①の酢飯に③をちらしその上に⑥を並べ②と焼きのりの千切りにしたものをちらして出来上がり。
- ※ポイント・酢飯はさましますぎらないこと。

『トビウオ』

6年 大峠 飛之くん

波にのって気持ちよく、飛んでいるトビウオをイメージして砂絵に書きました。



『カブトムシ』

5年 二又 冴夏さん

夏の暑い日に、大きな木のみつをすっているカブトムシです。カブトムシのすじを工夫しました。



『かくがり号』

3年 中田 大喜くん

名前は「かくがり号」です。工夫したところは、大砲やアクセル・ブレーキをつけたところです。



ぼくとわたしの作品展

堀内 小絵
砂 絵
工 作