

ふるさと旬の味



その181



中村恵利子さん
(旭日区・34歳)

和風ロールキャベツ

◎材料(四人分・具)
 ▼キャベツ…八枚 ▼厚揚げ…二枚 ▼ゼンマイ(水煮)…五十ヶ ▼ニンジン…四十ヶ ▼干しシイタケ…三枚 ▼卵…小一個 ▼砂糖…小サジ二杯 ▼みりん…小サジ一杯 ▼薄口しょうゆ…小サジ二杯 ▼溶きからし…適量

作り方

《A材料・煮汁》
 ▼だし汁…三カップ ▼酒…大サジ二杯 ▼砂糖…大サジ一杯 ▼塩…小サジ一杯 ▼みりん…大サジ二杯 ▼薄口しょうゆ…大サジ二杯 ▼塩…小サジ三分の一杯

①キャベツは軸をそぎ取り、塩少々を加えた熱湯で一枚ずつしんなりとゆで、ザルにあげます。

②厚揚げは、熱湯をかけて油抜きをし、ゼンマイは一寸の長さ、ニンジンともしたシイタケはあらみじん切りにします。

③具をつくりまます。ボールに厚揚げをくずし入れ、卵と調味

イクラとカブのサラダ



イクラとカブのサラダ

◎材料(四人分)
 ▼イクラ…大サジ二杯 ▼カブ…四個 ▼カブの葉…六十ヶ
 《A材料・ドレッシング》
 ▼酢…小サジ二杯 ▼水…大

料、野菜を加え均一に混ぜて、八等分にします。
 ④キャベツに具を載せ、両足を折り込みながら包み、巻き終わりを楊枝でとめます。
 ⑤鍋にすぎ間なく並べ、だし汁を注いで煮立てます。弱めの中火にして調味し、煮くずれしないように重めのふたを落しぶたにし、二十分ほど煮ます。
 ⑥食べやすく切り分けて盛り、溶きからしを添えます。



和風ロールキャベツ

作り方

サジーと三分の一杯 ▼コンソメスープの素(顆粒)…少々 ▼塩コショウ…少々 ▼サラダ油…大サジーと三分の一杯

①カブの葉は、熱湯でしんなりするまでゆで、水にとって冷ます。

②カブは薄いいちよう切りにして、塩と酢を少々まぶしておく。

③A材料を容器に入れて、よく混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。

④器に、①と②を盛り付け、上にイクラを散らし③を回し掛ける。

ぼくとわたしの作品展

『花のようせい』

3年 新屋奈緒子さん

私がこの「花のようせい」でおずかしかったことは、手や足を作ったことです。くふうしたところは、上のところをお花のようにしたことです。



『うさちゃん』

3年 落合 勇樹くん

このうさちゃんを作っておずかしかったところは、うさちゃんの目をつけるところです。くふうしたところは、ほっぺたです。



『カラフル虫さん』

3年 佐藤 旭くん

くふうしたところは、くびのところにレースをリボンみたいにおすんだことです。がんばったところは、イモ虫っぽく作ったところです。



鳥茂渡小
工 作