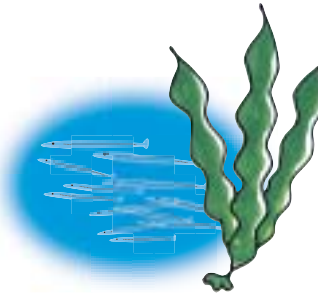


◎材料(四人分)
▼大根…中一本 ▼ニンジン…
中一本 ▼ゴボウ…中一本 ▼

コウナゴの すり身汁



中村三枝子さん
(緑区・40歳)



ふるさと旬の 味

その186



牛肉とスキ昆布の
しぐれ煮

◎材料(四人分)
▼スキ昆布…二百㌫ ▼牛肉…
百㌫ ▼シヨウガ…一かけ ▼
サラダ油…小さじ一杯 ▼砂糖
…小さじ一杯 ▼しょうゆ…大
さじ三杯 ▼みりん…大さじ三
杯

牛肉とスキ昆布の しぐれ煮

作り方

①スキ昆布は水で戻し、絞って適宜に刻んでおく。
②牛肉は五ッ幅の短冊切り、シヨウガは皮ごと千切りにしておく。
③鍋にサラダ油を入れて②の牛肉をいため、色が変わったら①を入れさらにいためる。
④③に砂糖、みりん、しょうゆと②のシヨウガを入れ混ぜたら落しぶたをして、煮汁がなくなるまで煮る。
⑤④を器に盛り付け、熱いうちにいただく。
※約十分で調理でき、簡単で味のしつかりした一品です。



コウナゴのすり身汁

ネギ…太目一本 ▼ウレイ…百㌫ ▼しょうゆ…一カップ(好みに合わせて) ▼塩…少々
《A材料・すり身》
▼コウナゴ…二百㌫ ▼みそ…小さじ二杯 ▼しょうが汁…小さじ二杯 ▼小麦粉…小さじ二杯

作り方

①コウナゴは水洗いしザルにあげて水切りする。
②①、みそ、小麦粉、しょうが汁をミキサーに入れトロツとするまですつておく。
③ウレイは食べやすい長さに、ネギは斜め切りにしておく。
④大根、ニンジン、ゴボウは細めの乱切り。
⑤④を鍋に入れ火にかける。
⑥野菜が煮えたら、③のウレイと②をスプーンで一口大にまとめて鍋に入れる。
⑦塩としょうゆで調味し、ひと煮立ちさせ、③のネギを加えて火を止めます。
※好みで、唐辛子をどうぞ。



『小野伸二』

3年 坂上 純基くん

写真は顔の半分が陰になっていたの
で、切り絵の下絵作りがと
ても大変でした。細かい
作業も一生懸命に取り
組むことができました。



『ハリーポッター』
3年 大峠 美那未さん

ハリーらしさを出すため
に、顔の表情を切り
絵の下絵に書き表すのが難
しかったです。細かい目や鼻
は時間がかかり
ました。



『ISSA』

3年 横道 誠生くん

写真から白
黒に分けると
き、細かい部
分をどうする
かで迷いま
した。切る作業は集
中してできました。全
体的にうまく完成でき
たと思います。



ぼくとわたしの 作品展

普代中
切り絵
私の好きな
人物