

味

ふるさと旬の



その187



深渡 純子さん
(上区・51歳)



フキとコウナゴの いため煮

◎材料 (四人分)
▼フキ…四百ㄱ
▼コウナゴ



シイタケご飯

◎材料 (四人分)
▼米…四合 ▼乾シイタケ…百ㄱ
▼ニンジン…中一本 ▼酒…小さじ二杯 ▼塩…少々 ▼しょうゆ…大サジ三杯 ▼三温糖…大サジ二杯

シイタケご飯

作り方

① フキは柔らかかめにゆでて皮をむき、フキの臭いがなくなるまで水にさらしておく。
② コウナゴは水で戻し、ザルあげしておく。
③ ①を四等分の長さに切つて水切りしたら、鍋にサラダ油を熱し、ざつといためる。
④ ③にフキがひたひたになる

作り方

…百ㄱ ▼三温糖…大さじ二杯
▼酒…小さじ二杯 ▼しょうゆ…大さじ二杯 (好みに合わせて)
▼塩…少々 ▼サラダ油…適宜

①米は炊く一時間前に洗つてザルあげし、シイタケはぬるま湯で戻して搾つておく。
②①のシイタケは一ㄱ角に、ニンジンはみじん切り。
③①に水加減して②を入れ、さらに酒、しょうゆ、塩、みりんを加えて混ぜ合わせながら炊く。
⑤最後に器に盛り、ハーブなどを添えていただく。



フキとコウナゴの
いため煮

くらしいの水と②を入れて沸騰させる。
⑤④に酒、三温糖、しょうゆ、塩で調味し煮汁がなくなるまで弱火で煮詰める。
※好みで、唐辛子をどうぞ。



『歯みがきポスター』
5年 新屋 祐莉さん

歯ができるだけかわいく見えるようにしました。特に虫歯菌や歯周病菌など細かいところがよく見えるように書きました。



『うんどうかい』
1年 星野 うららさん

うんどうかいでたまいをしました。たまをたくさんげたけど、はいりませんでした。でも、たのしかったよ。



『トンボのステンドグラス』
3年 太田 圭亮くん

トンボのステンドグラスです。工夫したところは、羽の部分を細かく切つてきれいな色をはりつけたところです。



ぼくとわたしの 作品展

普代小
図画
工作