

ふるさと旬の味



その188



高屋敷 明子さん
(旭日区・44歳)

サンマのマリネ風

◎材料(四人分)

- ▼サンマ…四匹 ▼かたくり粉…適宜 ▼塩…少々 ▼コシヨウ…少々 ▼揚げ油…適宜
- 《A材料・ドレッシング》
- ▼にんにく…一かけ ▼シヨウガ…一かけ ▼砂糖…大さじ一杯 ▼しょうゆ…大さじ三杯 ▼ゴマ油…大さじ一杯 ▼塩…少々 ▼酢…大さじ二杯 ▼みりん…大さじ三杯 ▼七味唐辛子…少々 ▼万能ネギ…五本



まいたけご飯

- ◎材料(四人分)
- ▼米…四合 ▼まいたけ…一パック ▼ニンジン…中一本 ▼ゴボウ…中一本 ▼揚げ…三枚 ▼水…カップ二 ▼砂糖…大さじ二杯 ▼塩…少々 ▼しょうゆ…大サジ三杯 ▼みりん…大サジ二杯 ▼酒…大さじ二杯

まいたけご飯

作り方

- ①米は炊く三十分前に洗ってザルあげしておく。
- ②まいたけは水でざっと洗いでちぎる。
- ③ニンジン、ゴボウはさががきにし、水に放しておく。
- ④揚げは二等分の千切。
- ⑤鍋に水と②③④を入れ、沸騰させる。
- ⑥⑤に砂糖、塩、しょうゆ、みりんと酒を入れニンジン、ゴボウが軟らかくなるまで中火で煮詰める。
- ⑦⑥をザル上げし、煮汁と具を分けておく。
- ⑧①に水加減して、⑦の汁、具の順番に入れ、かき混ぜ合わせながら炊く。

作り方

- ①サンマは三枚おろしにし、食べやすい大きさに切ったら軽く塩コショウをして約二十分間寝かせる。
- ②にんにくとシヨウガはすっておく。
- ③②に砂糖、しょうゆ、ゴマ油、塩、酢、みりん、七味唐辛子を混ぜ合わせる。
- ④③に万能ネギを刻んでざっくり混ぜ合わせておく(ドレッシングの出来上がり)。



サンマのマリネ風

- ⑤①にかたくり粉をまぶし、百八十度に熱した油で揚げる。
- ⑥⑤を油切りして器に盛り、④のドレッシングを上から掛けていただく。

『フェルトサイコロ』

5年 宮本 裕介くん

5色のフェルトをサイコロの形にぬい合わせるところがおもしろかったです。バランスよくサイコロの目をつけました。



『うみのいきもの』

1年 宮本輝弥也くん

ひもでさかなをつるして、さかながおよいでいるようにしました。かみをちぎって、あおやみどりいろのうみにしました。



『ゆみやとまと』

3年 中上 圭秀くん

中心の星の線が、まがらないところがうまくできました。工夫したところは、数字のかたちを考えたまげたりしたところです。



ぼくとわたしの 作品展

堀内小
工作
手芸