

ふるさと旬の味



その191



道上 礼子さん
(48歳・白井)

混ぜ寿司

◎材料(四人分)

- ▼米…四合 ▼ワカメ…五十疇 ▼しらす…二百疇 ▼ニンジン…小一本 ▼干しシイタケ…三十疇 ▼さやえんどう…少々 ▼砂糖…大さじ五杯 ▼しょうゆ…大さじ五杯

《A材料・すし酢》

- ▼酢…大さじ二杯、砂糖…大さじ一杯、塩…少々

①米は炊く一時間前に洗ってざる上げし炊いておく。

作り方



混ぜ寿司

②しらすはフライパンで静かに空炒めしておく。
③ニンジンは千切りにし、ゆでて砂糖で味付けをする。
④干しシイタケを水で戻し、千切りにする。戻し汁と砂糖、しょうゆを合わせ、甘辛く味付けをする。

⑤さやえんどうは塩を入れ、食べやすい大きさに千切りし、さつとゆでる。
⑥A材料を混ぜ合わせ①のすし酢を作る。
⑦①に②から⑥を入れて混ぜ合わせてできあがり。

湯豆腐

◎材料(四人分)

- ▼豆腐(絹)…一丁 ▼ワカメ…百疇 ▼だし昆布…一枚(十疇)

《A材料・薬味だれ》

- ▼長ネギ…四十疇 ▼んにんく…十疇 ▼酢…大さじ四杯 ▼しょうゆ…大さじ二杯 ▼砂糖…少々 ▼すりごま…大さじ二杯(好みに合わせて豆板醤…少々)

作り方

①ワカメはざく切りにする。(塩の場合は水で戻して)
②土鍋に昆布を敷き、四疇角に切った豆腐を入れる。周



湯豆腐

りにワカメを入れ、水をひたひたに注ぎ火にかける。
③Aのネギはみじん切り。んにんくはすりおろして、ごまを合わせ薬味だれをつくる。
④②が温まったところで③につけて食べる。

「絵文字・泡」 2年 中村麻衣子さん

泡のふわふわ感を出すため先の平らなステんシル用の筆を使いました。全体的に淡い色使いにしました。



「絵文字・飛」 2年 中田 李帆さん

点の部分を羽の形に描きました。翼のように羽の形を描くのが難しかったですが、うまくいったと思います。



「絵文字・升」 2年 羽場この美さん

升の中には米が入っています。米の一粒一粒をていねいに描くことができました。俵の形も工夫しました。



ぼくとわたしの 作品展

(三人はそれぞれ進級しています)

普代中
絵文字