

# ふるさと旬の味



その196



食生活改善推進員  
中山 ミツさん  
(上区・63歳)

## ひじきご飯

◎材料(四人分)

- ▽米…カップ三杯▽ひじき…十号
- ▽ニンジン…八十号▽ゴボウ…六十号▽グリーンピース…大さじ三杯▽紅花油…大さじ…三杯▽だし汁カップ…三杯と少々▽しょう油…大さじ二と二分の一杯▽塩…少々▽酒…大さじ二杯

### 作り方

- ①サンマは三枚におろし、塩小さじ一(分量外)を振っておく。
- ②ゴボウは皮をこそげて千切りにし、水にさらして下ゆでし、熱いうちにAをからめる。
- ③①の水気を拭き、ゴボウを八

### 作り方

- ◎材料(四人分)
- ▽サンマ…四尾▽ゴボウ…小一本▽ショウガ…一かけ
  - 《A材料》
  - ▽塩・しょう油・酒…少々
  - 《B材料》
  - ▽だし汁…カップ三杯▽味噌…百号▽砂糖・酒…各大さじ二杯▽しょう油…大さじ二杯▽白髪ネギ…少し多め



ひじきご飯

## サンマのゴボウ巻き煮

- ①米は洗って三十分ほど水切る。
- ②ひじきは水につけて少しもど

- ③ゴボウ、ニンジンはさがきにし、水につけてあく抜きをして、水を切ります。
- ④紅花油でひじき、ニンジン、ゴボウをいため、だし汁、しょう油、塩、酒を加え、米と一緒に炊きあげます。
- ⑤蒸してから、かき混ぜるときにグリーンピースを入れます。



サンマのゴボウ巻煮

- ④鍋にBの材料を煮立て、しょうがを散らしてサンマを入れる。浮いてきたアクをすくい、落としぶたをして、中火で煮、途中煮汁をかけながら、煮汁が少なくなるまで煮る。つまようじを抜いて盛り付け、白髪ネギを天盛りにする。

### 「自画像」

3年 野崎 智紀くん

部活中の自分の上半身を描きました。気張らずに思いのまま描けたし、うまくいったので。



### 「自画像」

3年 米内 佑希くん

テニスの試合で、絶対に勝つという自分の強気の気持ちを、体の周囲に大胆に表現してみました。



### 「自画像」

3年 柳沢 華代さん

不安か孤独を表したかったので、微妙な色を使うように工夫しました。急いで描いたけど、うまくできました。



## ぼくらの作品展

普代中  
絵画