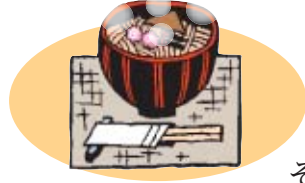


# ふるさと旬の味



その201



食生活改善推進員  
しもかわ しずこ  
下川 静子さん  
(鳥居・44歳)

## えだ豆入り 栗おこわ

◎材料(四人分)

▽もち米…三カップ

《A材料》

▽枝豆…二分之一カップ

▽栗(甘露煮にしたもの)…



えだ豆入り栗おこわ

二分之一カップ▽ニンジン  
…三十ℓ▽コンブ…十ℓ  
《B調味料》

## 鮭のおろし煮

◎材料(四人分)

▽サケ…四切れ▽大根…  
百四十ℓ▽オクラ…四十ℓ  
▽シヨウガ…二十ℓ▽濃い  
口しよ油…二十四ℓ▽み  
りん…十二ℓ▽ほんだし…  
適量

### 作り方

- 1 大根、シヨウガはそれぞれおろしておく。
- 2 オクラは輪切りにし、熱湯でサツとゆでておく。
- 3 鍋でお湯を沸かし、ほんだしを入れてだし汁を作る。
- 4 だし汁にしよ油、みりん、サケの切り身を入れ

▽酒・塩・砂糖…適量

### 作り方

- 1 もち米は洗って一晩水につけ、ざる上げる。
- 2 ニンジン、コンブは三ℓの千切りにする。
- 3 蒸気の上がつた蒸し器で米だけ三十分くらい蒸す。
- 4 ③をボールに取り出し、もち米とA材料を混ぜ、さらにBの調味料を加え、蒸し器にもどして十分くらい蒸して出来上がり。



鮭のおろし煮

- 煮る。仕上げに大根おろしを加えてひと煮だちさせる。
  - 5 器に盛りシヨウガとオクラを添えるて出来上がり。
- ※サケ料理は生サケを使つた料理もいいですが、新巻鮭をふりかけにするなど、保存食にもいかがでしょうか。

## 「ボールで遊ぶ犬」

4年 日野沢朱莉<sup>あかり</sup>さん

くふうしたところは、犬があそんでいるようにしたところです。とても気に入っています。



## 「光るポチ」

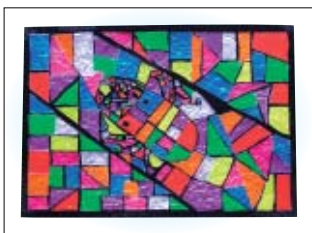
4年 横田 裕紀<sup>ひろのり</sup>くん

くふうしたところは、空を青くして、昼間のようにしたところです。ポチは僕の家犬の名前です。



ぼくとわたしの  
作品展の

鳥茂渡小  
絵画



## 「クワガタの生活」

4年 金子 航平<sup>こうへい</sup>くん

クワガタをがんばってつくりました。ほかに木のところをがんばってつくりました。

