

いただきます ごちそうさま

1 



いよいよ新しい一年が始まりました。年長の皆さんは4月には小学校入学、と楽しみが多い年になりますね。

さて、今年度の高校生とのクッキング教室は本日で最終となります。今年度も園児の皆さんのやる気と



元気に助けられ、楽しいクッキング教室となりました。ご協力いただいた赤前保育園の先生をはじめご家庭の皆様感謝申し上げます。



最後のクッキング教室は恒例の「恵方巻き」です。節分の夜にその年の恵方に向かって目を閉じて一言も喋らず、願い事を思い浮かべながら丸かじり(丸かぶり)するのが習わしとされています。今年は北北西やや右です。

クッキングの思い出



♪ 1年間ありがとうございました ♪ 宮古水産高校3年食物科一同

本日のクッキングレシピ紹介

恵方巻き(太巻き寿司)

■材料■ 4本分

☆酢飯 (2.5合分)

米 (2.5合)、酒 (大さじ2)

昆布 (5cm)

☆合わせ酢

米酢 (大さじ3)、砂糖 (大さじ2)

塩 (少々)

☆焼き海苔... 4枚

☆具材 (7種)

卵焼き、干し椎茸、でんぶ、きゅうり、三つ葉、かんぴょう、とびっこ...などお好みで

■作り方■

〈下ごしらえ〉

干し椎茸を水で戻す。かんぴょうを下ゆでし、戻したいけと一緒に酒、醤油、砂糖、みりんを煮る。卵焼きを作る。きゅうりを塩で板擦りする。三つ葉には熱湯をサッとかける。長さのあるものは海苔の幅に合わせて細切りに、それ以外の材料も適宜切っておく。

①米は、分量の酒と昆布と一緒に炊き、

30分程度おいておく。

②酢飯を作る→ごはんに合わせて酢を回し入れ、

切るように混ぜる。扇ぐとつやが出る。

③奥から2~3cmほどの海苔を残して、平らに酢飯をのせる。

④広げた酢飯の中央部分に、積み重ねる感じで具材をのせる。

⑤手前と奥のごはんの端を合わせるように巻く。

⑥残りの海苔を巻き込んで、まきすの上からしっかりと押さえ整える。

⑦左右から具材を手で押さえて入れ込む。

⑧海苔がしっかりとくっついていることを

確認して、出来上がり。

