

いただきます ごちそうさま



新しい年が始まり、本日は今年度最後のクッキングの日となりました。今年度も、沢山の笑顔の中で和やかにクッキングをすることができました。赤前保育園の先生方およびご家庭の皆様、本活動へのご理解ご協力に感謝いたします。本当にありがとうございました。

さて、本日は毎年恒例の恵方巻きを作ります。2月3日の節分には、恵方を向いて巻き寿司を食べると縁起がよいといわれています。恵方とは、その年の幸運を司る神さまのいる場所のことで、毎年変わり、今年は**東北東**になります。具材は**七福神**にあやかり**7種類の具**を入れるとよいとされ、卵、かんぴょう、でんぶ、きゅうり、しいたけ、穴子、高野豆腐などが用いられます。ご家庭でも、具材を工夫して、オリジナルの恵方巻きを作ってみてくださいね♪。

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 (七福神にあやかって7種お好みで)

卵焼き、干し椎茸、でんぶ、きゅうり、

三つ葉、ほうれん草、かんぴょう、

にんじん、とびっこ、高野豆腐、

カニかまぼこ、たくあん... など

↑本日は、太字の材料です

■作り方■

本日の「まごわやさしい」はなにかな？さがしてみよう

〈下ごしらえ〉

干し椎茸、高野豆腐を水で戻す。かんぴょうを下ゆでし、しいたけは水で戻す。きゅうりを塩で板擦りする。ほうれん草は塩茹でする。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。かんぴょう、しいたけ、高野豆腐、にんじんを一緒にだし汁(450ml)、醤油(大さじ3)、みりん(大さじ3)、砂糖(小さじ1)で煮る。

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。

