

いただきます ごちそうさま

1 いちがう 

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にご感謝申し上げます。

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。今年は西南西(少し西)です。

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■

〈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、にんじんと一緒にだし汁(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入れて込む。

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。

