岩手県立宮古水産高等学校 食育だより

R7. 1. 19

1 いちがつ

いただきます ごちそうさま

新年あけましておめでとうございます。はやいもので、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。

今年度のクッキング教室では、高校生が考えたお料理のレシピや手作りのおもちゃを使った遊びを取り入れ、園児のみなさんとたくさんふれあうことができ、とても楽しい会となりました。

ご協力いただいた、あかまえこども園の先生をはじめご家庭の皆様に感謝申し上げます。

最後のクッキング教室は「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。今年の恵方は南南東です。

今年は2月3日が節分です！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

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・・・本日は、赤文字の材料です

■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海苔がしっかりくっついていることを確認して、出来上がり。