



・デコレーション寿司

栄養価/エネルギー 371kcal
(1人分) 塩 分 1.8g



お子さんと一緒に
楽しく作れるお寿司を
ご紹介します。

■材 料 (4人分)

- | | | | | | | |
|--------|--------|------|--------|---|-----|--------|
| 米 | 320g | 米酢 | 大さじ2強 | d | 塩 | 少々 |
| かんぴょう | 8g | 塩 | 小さじ2/3 | d | 砂糖 | 小さじ2/3 |
| 干し椎茸 | 2と2/3枚 | 砂糖 | 大さじ2/3 | b | 砂糖 | 小さじ1強 |
| 人参 | 80g | しょうゆ | 小さじ1強 | b | だし汁 | 1カップ |
| 卵 | 1と1/3個 | だし汁 | 大さじ4 | c | 塩 | 少々 |
| えび | 4尾 | 塩 | 大さじ4 | c | 砂糖 | 小さじ1/4 |
| れんこん | 1/3個 | 砂糖 | 少々 | | | |
| さやえんどう | 13g | | | | | |
| きざみり | 適量 | | | | | |

■作り方

- aの調味料を合わせて、炊き上がったご飯に回し入れ、切るようにして混ぜ、すし飯を作る。
- かんぴょう、干し椎茸はそれぞれ戻しだし汁でやわらかくなるまで煮て、bの調味料を加え煮詰め、みじん切りにする。
- 人参はみじん切りにし、cの調味料で柔らかく煮る。
- 卵を割りほぐしdの調味料を加えて柔らかい炒り卵を作る。
- れんこんは花型に皮をむき、薄切りにして酢水(分量外)に入れる。水気を切りeの調味料で煮て冷ます。
- えびは背わたをとり、竹串をさして茹で、殻をむいて縦半分に切る。
- さやえんどうはすじをとって茹で、斜めに細く切る。だし汁(分量外)を少量かけておく。
- 用意した容器にペーパーを敷き①の1/3量を広げ軽く押す。その上に②を均等に広げ残りのすし飯の半分をのせて押す。さらに③を上広げ、残りのすし飯をのせてきっちり詰める。
- 最後に④、⑤、⑥、⑦を色とりよく飾る。
- ⑧をペーパーごと取り出し、切り分ける。皿に盛り、上に刻みりのをせる。

*****ワンポイント*****

お寿司のおいしさを決めるひとつとしてすし飯があります。上手な作り方は、米を洗い、水に約1~2時間浸してから炊く。飯を炊いている間に合わせ酢を作る(かける直前では塩や砂糖が溶けない)。炊き上がった飯に合わせ酢をかけ、1~2分蒸らし、ほぐすように混ぜる(この時、うちわなどで余分な蒸気を吹き飛ばすと飯の表面が引き締まってツヤがでる)。

【献立紹介】食生活改善推進委員会(Bグループ) 高柳和美さん、佐藤泰子さん、丸山八重さん、青木トシイさん、涌井英子さん

蒔玉づくり体験



▲うまく結べたかな

先月13日、中央保育園で、園児(5歳児)とデイサービスセンター利用者のお年寄りが、蒔玉づくりに挑戦しました。

今年で3回目となったこのふれあい会。今年も佐藤正さん(新谷)を講師に招き、蒔玉についてのお話を聞いた後、園児とお年寄りが一緒になって、お餅や縁起物のお飾りを枝に結びつけて作りました。

できあがった蒔玉を玄関ホールの上に飾ると、たちまち辺りは正月の華やかな雰囲気になり、参加者は大満足。

指導にあたった佐藤さんは「このような伝統的な年中行事が、大人から子どもたちへ受け継がれていけばいいですね」と話していました。



▲ほらっ!きれいにできたわ

門松づくり体験

昨年12月25日、身体障害者療護施設「かたくりの里」で、風の会と婦人会の呼びかけで集まったボランティアの人たちが、施設入所者と一緒に、門松を作りました。

当日は、村の園芸教室の講師 佐藤正さん(新谷)が作り方を伝授。参加者一人ひとりがめでたい草木で飾り付け、立派な門松ができあがりました。

施設長の浅間登さんは「施設の利用者は、色々な夢を持っていますが、それを実現させる一番の近道がボランティアの協力なのです。いつも支えてくださり、ありがとうございます」とお礼を述べ、風の会の木下潤さんは「一緒になって作り、みんなと触れあえることが最高の喜びです」と話していました。



▲ボランティアの人たちと一緒に



▶入口ロビーに飾られた門松



▲一人ひとりが松を飾り、みんなで作りあげた