



親から子へ 子から孫へ
わたしたちの味を伝えます

世代をつなぐ
おふくろシジビ

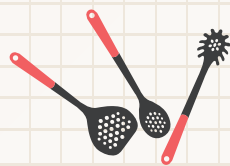
箱寿司

秋祭りには欠かせずつくられていた箱寿司。今でも尾張旭地区では箱寿司をつくるための道具がある家庭も。今でも冠婚葬祭や年中行事などが行われる「ハレ」の日に人が集まるときは、箱寿司でお客さんをもてなします。これが昔から伝わる伝統料理です。

材料 (8人分)

【1人当たり】 エネルギー:365.8kcal 食塩相当量:5.74g

<すし飯>		●板かまぼこ(赤)	1本
●米	4合	【C】	
【合わせ酢】		だし汁	160ml
酢	90ml	砂糖	小さじ2
砂糖	50g	塩・みりん	少々
塩	小さじ1	●たまご	中2個
酒	小さじ2½	【D】	
<飾り具>		〔砂糖・塩〕	適量
●角麩	100g	油	適量
【A】		桜でんぶ	適量
砂糖	大さじ1½	ゆでさやえんどう	適量
しょうゆ	大さじ1½	ゆでえび	6匹
塩・みりん	適量		
●干しいたけ	4枚		
【B】			
戻し汁	160ml		
砂糖	大さじ1½		
しょうゆ	大さじ1½		
塩・みりん	適量		



作り方

<すし飯>

①すし飯用に米を炊きます。炊きあがったご飯に合わせ酢をまわしかけ、冷ましながら、しゃもじでごはんを切るように混ぜます。

<飾り具>

- 角麩は1cm位のそぎ切りにして3分ほど湯通しして、【A】で汁気がなくなるまで煮ます。
- 戻した干しいたけは5mm位のそぎ切りにし、【B】で汁気がなくなるまで煮ます。
- かまぼこは5mm厚さに切って、【C】で汁気がなくなるまで煮ます。
- たまごを溶き、【D】で味をつけ、薄焼きにしてせん切にします。
- ゆでえびは2枚におろします。
- 木型にラップをかけ、①のすし飯を詰めます。
- すし飯の上に飾り具をのせて、木型のふたをのせ、段に重ねてつめをかませます。2時間からひと晩おいたら、型から出して切ります。

ちょっとアレンジ

牛乳パックを使って一人分の箱ずし！よく洗って乾かした牛乳パックを底から約6cm高さの筒状に切り、側面の1辺を切りはなします。切った側面をテープで留めて、ひとり分の箱ずしの型を作りましょう。すし飯、飾り具を入れたら、ラップをかけて軽く押し、型のテープを外して、そと取り出しましょう。

レンコンつみれ

レンコン・にんじんが苦手なこどもに食べてほしくて考案。お弁当に入れたら気づかずにペロリと食べてくれました。鶏ひき肉とツナの2つの味を紹介します。野菜はみじん切りにすると食感が楽しめますが、野菜が苦手なお子さんがあるお母さんは全てすりおろして、作ってください。

作り方

- レンコン (2/3の量) は皮をむいてすりおろします。
- レンコン (1/3の量)、にんじん、玉ねぎは皮をむいて細かく刻みます。
- 鶏ひき肉とツナをそれぞれ別のボールに入れ、①と②の野菜を半分ずつ入れます。
- それぞれのボールに塩、コショウ、たまご1個を入れ、手でこねます。
- 片栗粉を40gずつ入れ、さらにこねます。
- スプーンですくって170℃の油でゆっくり揚げて出来上がり！

ちょっとアレンジ

甘辛いたれで煮詰めたり、大根おろしをかけてさっぱり食べてもおいしいですよ！

材料 (8人分)

【1人当たり】

(鶏ひき肉入り)

エネルギー:146kcal

食塩相当量:0.36g

(ツナ入り)

エネルギー:101.5kcal

食塩相当量:0.35g

にんじん	150g (1本)
レンコン	300g
たまねぎ	180g (1個)
鶏ひき肉	250g
ツナ	1缶(80g)
たまご	2個
塩	小さじ $\frac{2}{3}$
コショウ	小さじ $\frac{2}{3}$
(それぞれのボールに小さじ $\frac{1}{2}$ ずつ入れてください)	
片栗粉	80g
揚げ油	適量

今月の尾張旭支部

尾張旭支部では「家の光」を活用して料理や簡単な手芸品を作っています。今回ご紹介した箱寿司は毎月開催される料理教室で作りました。女性部活動に参加してみたい方は生活指導課(0561-39-0763)まで！



カラフルなトイレットペーパーホルダーを作りました



今回の料理を作った女性部尾張旭支部の皆さん