

*丹後の鯖缶寿司 {矢部 さんの郷土料理

h.29.4月

健康を育てる会

*

献立	赤群 魚・豆・肉・卵・乳	青群 野菜・果物・海草・茸	k 穀類・芋・調味料など
鯖缶寿司	鯖缶 35 桜海老 2	胡瓜 10	ご飯 130 寿司酢
茶わん蒸し	卵 25 鶏ささみ 8 海老 5	椎茸 5 銀杏 1個 三つ葉 3 ユリ根 5	出し汁 100 薄口醤油 2 塩 0.4
豚汁	豚もも肉 20 豆腐 20 油揚げ 5	大根 20 人参 10 牛蒡 10 コンニャク 10 椎茸 10 葱 10	里芋 30 大豆油 1
海藻の酢味噌和え	あさり 7	生わかめ 10 糸寒天 1 トサカ海苔 5 分葱 15	白味噌 10 酢 5 砂糖 2 溶き辛子 1
ひじきと小松菜煮		ひじき 10 小松菜 30	
フルーツヨーグルト	ヨーグルト 30	苺 30 キウイフルーツ 30	
漬物		蕪めかずけ 20 蕪葉めかずけ 10	
イリコ	イリコ 2 えごま 2		
	161	254	161

【 作り方 】

鯖缶寿司

- ①鯖缶は汁けを切り、鍋に入れてポロポロになるまで汁けをとばす。途中で、みりん、砂糖、醤油をいれて、味を調える。
- ②ご飯は寿司酢を合わせて置く。
- ③押し型、流し箱等に、ラップを敷きご飯の半量を入れ、鯖の半量を平均にのばし、さらに半量ご飯を置き平らにする。 上に残りの鯖を乗せ、その上に海老を散らす。
- ④③の上にラップをかけて上から押して、しばらく置く。ラップのまま切ると、形くずれがない。

酢味噌和え

- ①わけぎは白い部分と青い部分に分けて切り、白い方を先に入れてから青い部分を入れ、茹でる。そのままさす（おかあげと言う）
- ②糸寒天は戻す、わかめは湯通しして一口大に切る、トサカ海苔は洗って一口大に切る。
- ③あさは酒蒸しをして殻から出して置く。
- ④鍋に西京味噌、砂糖を入れ火にかけ練る。少しさめてから、酢、とき辛子をまぜます。
- ⑤材料を酢味噌の4分の1で和え食べる直前に残りで和える

茶わん蒸し

- ①ささ身、海老は酒と薄口醤油で下味をつける。
- ②卵は泡立てないようによく混ぜる。調味料を入れた出し汁と混ぜ、こす。材料を入れた器に卵液をはる。蒸し器で蒸す。布巾をはさみ、弱火で蒸します。

	卵	出し汁
固めの茶わん蒸し	1	3
やわらか茶わん蒸し	1	4
卵豆腐	1	1