

第4号

すみれちゃんの

食べ物かわらばん

野洲すみれ苑 栄養課

私のおすすめ!!

ちらし寿司

材料(4人分)	作り方
米 ……320g	① 合せ酢をつくる
酢 ……60g	② 米を炊く
砂糖 ……30g	③ レンコンは薄切りで2~3mm くらいの大きさに、キヌサヤ は斜めに6等分にする
塩 ……6g	④ レンコンは酢、砂糖で味付け をする
レンコン…40g	⑤ 炊き上がった米に合せ酢を 加え、混ぜ合わせて冷ます
えび ……20尾	⑥ ④が冷めたら器によそい 具材を盛り付ける
錦糸卵 ……80g	
刻みのり ……適量	
キヌサヤ ……20g	
桜でんぶ ……適量	

今こそと思えば
やる気も出る
これからと思えば
ほ元気も出る

金木夫

桃の節句 あれこれ!

雛人形を飾る … 雨の日に飾ると良縁に恵まれると言われています。

桃の花を活ける … 桃の木には邪気祓いの効き目があるとされています。

ちらし寿司、蛤のお吸い物や雛あられをいただく …
蛤は女の子の美德と貞節を意味し、ちらし寿司の具である蓮根や海老も縁起が良いとされています。

初節句 … 両家の祖父母を招いてお祝いをする。

すみれちゃんの 日本味紀行

今月は 宮城県

宮城県は「食材王国宮城」と言われるほど豊富な食材を多く産出しています。

	鮭の煮汁で炊いたご飯の上に、鮭の身とイクラを乗せた親子丼
	茹でた枝豆をつぶしたものを餡として用いるもち料理
	温麺
	笹かまぼこ
	牛タン
	郷土料理 おくずかけ
	鱸 全国1位
	牡蠣 全国2位