

食きらり レシピ

で

笑顔の食卓 育もう Vol.15

はぐく

カラフルお寿司で
ひな祭りを
楽しみましょう

3月3日は「ひな祭り」。ひな人形を飾り、女の子の健やかな成長と幸せを願う年中行事で「桃の節句」とも呼ばれています。今回は春を迎えるのにぴったりな、彩り鮮やかなお寿司のレシピを紹介します。ケーキのようにかわいいうデコ寿司でひな祭りをお祝いしませんか。

問い合わせ 保健センター(☎55・0301)

牛乳パックで デコ寿司



デコ寿司

温かいご飯、市販のすし酢、鮭フレーク、青のり、錦糸卵、スモークサーモン、ハム、絹さや
※それぞれお好みの分量(適宜)で

作り方

<下準備>

- ①牛乳パック(底は無し)を7~8cmの高さに切り、内側にラップを敷く。
- ②ご飯とすし酢を合わせて3等分にし、3色の酢飯を作る(鮭フレーク入り・何も入れない・青のり入り)。
- ③絹さやはサッとゆで、斜めに切る。
- ④スモークサーモン、ハムはそれぞれくるりと巻き、花の形にする。

●レシピの考案：河内長野市食生活改善推進協議会(わらび会)のみなさん

<仕上げ>

- ①器の上に下準備した牛乳パックをのせ、ひし形にして3色の酢飯を順に1/3の高さずつ水で濡らしたスプーンで押さえるように重ねる。形を整えたらゆっくり牛乳パックを外す。
 - ②上段に錦糸卵、スモークサーモン、ハム、絹さやを飾る。
- ※酢飯には鮭フレークの代わりに桜でんぶ、青のりの代わりに青菜やキュウリ、シソの葉などでも。上に飾る具はエビやイクラ、アナゴ、マグロ、タイなどもOK!ご家庭でオリジナルのデコ寿司を作ってみるのも楽しいですね。



行事食に込められた意味や由来をご存知ですか?

ひな祭りのお祝い料理で代表的なものは、ちらし寿司やはまぐりのお吸い物、菱餅、ひなあられ、白酒などです。はまぐりは貝殻が対になっているものでなければぴったりと合わないことから、仲の良い夫婦をあらわし、生涯ずっと一人の人と添い遂げるようにという願いが込められた縁起物です。それぞれの料理や色に込められた意味や、昔の人ならではの風情ある由来を知ると、よりいっそうひな祭りが楽しめそうですね。

わらび会 尾崎さん



奥河内くろまるの郷レストラン
「TERRA」に
このメニューが登場!
期間：3月1日~31日

※「食きらりレシピ」は今回で終了します。ご愛読ありがとうございました。

☆この広報紙は4万8500部作成し、1部あたりの単価は21円です。毎月4日までに広報紙が届かない場合は、配送業者=株ダイコク(☎0120-603-912、土曜・日曜・祝日を除く)へ。