

～知ってみよう、やってみよう、異文化！！～ No.26

ハロハロ☆ikoryu



日本・Japan day

にほんりょうり にんき つくりかた なら
日本料理で人気の「すし」の作り方を習いましょう！

にほん きもの たいけん
日本の着物「ゆかた」も体験できます！

さんか こうりゅう
どうぞご参加ください。たのしく交流しましょう！



と き：2014年 9月 7日 (日曜日) 10:00～13:00

9:45 から受付

ところ：たけまるホール 調理室 生駒市北新町9番28号

メニュー：ちらしずし お吸い物 他

定員：36人

参加費：500円 (材料費込み・子ども無料)



ちらしずし

材料 (6人分)

すしご飯

米 5カップ
水 5.5カップ
こんぶ 10cm角1枚
みりん 50cc

あわせ酢

酢 100c
さとう 大さじ5
塩 大さじ1

具 (中に入れるもの)

☆かんぴょう 10g 煮出し汁 150cc さとう 大さじ1.5 塩 少々
薄口醤油 大さじ1 みりん 大さじ1

☆しいたけ 10枚 しいたけがつかれる分量の戻し汁 みりん 大さじ3
さとう 大さじ2 醤油 大さじ3

かざる物

☆れんこん 3cm さんばいず 煮出し汁 少々

☆たまご 2個 塩ひとつまみ

☆むきえんどう、またはきぬさやの塩ゆで適量

☆紅しょうが 20g



作り方

すしご飯の合わせ方

- ・ご飯をよく蒸らして、口の広い器にあけ、合わせてあたためた合せ酢を全体にふりかけ、木しゃくしで切るようにさばきながらまんべんなく混ぜます。この時うちわで手早くあおぎながらさますと光沢が出ます。

①かんぴょうはおおい目の塩で(分量記載外)よくもみ洗いしてから煮立った湯に入れて、再び煮立ってから4~5分ゆで、ザルに上げてこまかくきざみます。

②煮出し汁に分量の調味料を入れ、煮たってから、かんぴょうを入れ、落としぶをして中火で5~6分煮ます。

③しいたけは水にもどしてからヒタヒタのつけ汁を加え、分量のつけ汁を入れて弱火でつけ汁がほとんどなくなるまで、炒りつけるようにして煮ます
さめたら飾り付けように3枚薄切りにし、のこりはあらみじん切りにします

④すしご飯のあたたかいところに、熱い具を入れ、木じゃくしを立てて切るように混ぜ合わせます

⑤れんこんは厚めに皮をむき、4つ割にしてこぐちから薄く切り、すぐに酢水(記載外)にさらし、水を切ったら鍋に入れ、ヒタヒタの三杯酢と煮出し汁少々を入れ、煮立てば弱火で約30秒ゆで、煮汁につけたまま冷まします

⑥むきえんどう、またはきぬさやは塩ゆでにします

⑦ たまごは塩ひとつまみ入れ、1個で2枚の薄焼き卵を作り、冷めてからタテに2つに切り、千切りにします

⑧べにしょうがは千切りにします

もりつけ

器にちらしずしを盛り、上にしいたけ、れんこん、えんどう、たまご、べにしょうがをいろいろよく飾ります

すまし汁

材料 (6人分)

水	6.5カップ	(一番だし6カップの分量)
こんぶ	10cm角1枚	
削りかつお	10~20g	
塩	小さじ1強	
薄口醤油	小さじ1.5	
みつば	半束	
とうふ	1丁	



作り方

☆一番だしを取る

- ①こんぶは両面をぬれふきんでふき、横に切れ目を入れ、分量の水に入れて中火にかけます
- ②煮立つ寸前にこんぶを引き上げ、火を弱め、削りがつおを入れ、次に煮立つ前に鍋を火からおろし、削りかつおが沈むまでおきます
- ③別のボールか鍋に、さらしもめんを2枚合わせて(2)をこします
- ④①~③の要領で取った一番だし6カップに塩、薄口醤油を入れる
- ⑤豆腐をさいの目(1cm角のさいころ形)に切り、ひと結びしたみつばといっしょにお椀に入れ、上からだしをはります

☆お吸い物一口メモ

味が薄い場合は塩少々で補います

最初につける味が大切で、何度もつけなおすとだんだん味がわからなくなります。また醤油を多く使うと色がつき、上品さのないお吸い物になるので、薄口醤油を使います

お吸い物は主になる種(椀種)あしらいのつま、風味を引き立てる吸い口の3つからなり、これで季節感、色どり、かおり、味など全体の調和を考えて選ぶようにします

つきみだんご 月見団子



1. だんご粉1袋150gに対し、水120~130ccを加え、耳たぶ位のやわらかさになるまでよくこねる。
※甘いお味がお好みという方は、ここに砂糖を加えます。
2. 鍋に水を八分目くらい入れ、沸騰させておく。
3. 生地を適当な大きさに丸め、沸騰したたっぷりめの湯に入れ、2~3分ゆでる。
4. だんごが浮いてきたら、順次すくいあげて冷水に入れ、よく冷やす。

芋、豆から団子に
当初、月にお供えしていたのはサトイモや豆類だった。その後、米を使った団子も登場してきた。丸い団子の形も月に似せて作ったもの

お供えするものはなせかな？
お団子に
お供えするものはなせかな？

団子の山形
山形の下のような山形に団子を通るのは団子の先端が「霊界」に通じると考えられてきたため。

霊界
団子を通して収穫の感謝の気持ちを月に伝えたと考えられている
古い書物によると平安時代から続く行事

月と農作業には密接な関係があるんだね

月に収穫を感謝
月の呼び名を見ると収穫を感謝する気持ちがわかる。
旧暦8月の新月から15日目の十五夜を「芋名月」ほかに「豆名月」「葉名月」などの月がある