

あま市食育推進計画

市の食育推進計画のひとつに「食を通じて豊かなこころを育む」があり、その取り組み項目として、“食文化や郷土料理を継承”があります。

郷土料理とは、祝い事や祭り事など、たくさんの人が集まるときにつくられます。現在では、手間がかかることもあり、作られる機会は少なくなっています。今回ご紹介する押し寿司は愛知県内全域に広がる郷土料理のひとつです。簡単に作ることができるレシピになりますので、ぜひ作ってみてください！

あま市食育ボランティア(あまミズキ)のレシピ！

押し寿司(4人分)

<材料>

寿司ご飯

お米3合 酢大さじ3 砂糖大さじ2と1/2 塩少々
カニカマ5本

そぼろ卵

卵2個 砂糖大さじ1 塩ひとつまみ 鮭フレーク適量
桜でんぶ適量 絹さや10本 カニカマ5本
ケーキ型

<作り方>

- ①寿司ご飯の材料を混ぜ合わせます。絹さやは塩茹でして、斜め切りにしておきます。
卵に砂糖・塩を混ぜ合わせて焼き、そぼろ卵を作ります。
カニカマは小さめの角切りにします。
- ②ケーキ型にラップをしいて、寿司ご飯の1/3を入れて鮭フレークを散らします。
- ③寿司ご飯をしいて、桜でんぶを散らします。ラップをしいてしっかり押します。
- ④ラップを取り除き、寿司ご飯をしき、そぼろ卵カニカマを散らします。
食べやすい大きさに切り絹さやを飾ります。



【食育ボランティアに興味のある方、見学大募集!】

食育ボランティアは、市民の方へ食を通じて健康の大切さを伝える活動をしています。
私たちと一緒に健康づくりのお手伝いをしませんか？
加入前に、実際の活動の様子を見学することも可能です。
食育活動に興味のある方は甚目寺保健センターまで連絡ください。
お待ちしております！



問合せ 甚目寺保健センター ☎443・0005 FAX443・5461