

竹の子川柳会

あたらしいおもちゃかったようらしいな

小二 測本ななみ

新学期私の心入れ変える

高二 田鍋 唯

新しい事やりすぎてパンクする

高二 渋谷 尚紀

新しい一歩明日への道になる

高三 榎 美鈴

新しい小さな命感謝する

高一 清原 彩香

三学期もうすぐ春だうれしいな

小五 清原 沙耶

春にむけ卒業準備ととのえる

中一 菊地 陸

春が来て恋の神様やってくる

中二 榎 美琴

桃色の恋の季節だこの春は

高三 植木 真弓

横みるとみんなにつこりわらつてる

小四 清原 瑠依

横網のはり手のような一年に

中三 梶田 健太

傍らでいつも笑っていてくれた

中三 山口 悠李

横にいる友との日々が宝物

高二 鳥生 祐衣

縦横無尽しんしんと舞う白い華

高一 濱松 和希

円満に解決酒をくみ交わす

芝 ユキ子

デフレ風百円ショップ大はやり

武田 浅美

高級な料理へ箸も目も迷う

大野 モモエ

入ろうかいや気がひけるルイヴィトン

都 瞳

ブランドのバックの内は虚栄心

渡辺 光男

周囲から固めて守るボスの地位

大野 直續

内緒よと次から次と噂の輪

吉井 興一

サバイバル周囲の風を常に読む

栗木 一郎

気にしてる派手を着た日の周りの目

水野 貞子

公害のように周囲にデマとばす

宇都宮 孝

のんびりと周囲気にせず趣味の道

宇都宮 忍

天狗には周囲の愚痴が届かない

財前 溪子

周囲の声聞こえませんかと云うピアス

加藤 桂子

周囲から禁煙せまる家族の矢

金子すすむ

きほく川柳会

食生活改善推進協議会

鮭ずし

材料(10人分)

鮭400g
干しシイタケ...大5枚
きくらげ.....5枚
紅しょうが.....5枚
みづば.....1/2わ
ゆずの皮.....少々
米.....5カップ
水.....5・1/4カップ
酒.....大さじ2

だし昆布20cm
甘酢.....適宜
白いりごま...大さじ1
塩.....少々
卵.....3個
塩.....小さじ1/2
砂糖.....大さじ1

A = 酢...1/2カップ、
塩...小さじ2、砂糖...
大さじ3
B = 酒・酢...各1/2カップ
C = シイタケのつけ
汁...1/2カップ、砂
糖・しょうゆ...各
大さじ2、みりん...
大さじ1

作り方

- ①米は分量の水・酒・昆布を入れて炊き、Aの合わせ酢をかけてすし飯を作る。
- ②薄塩をした鮭は、Bに漬けて半日ぐらい置く。薄く切り、甘酢に漬けて軽く絞る。
- ③水に戻した干ししいたけときくらげは千切りにする。Cで煮る。卵は錦糸卵にする。紅しょうがは千切り、ごまは切りごまにする。
- ④すし飯に、椎茸、きくらげ(少し残す)、白ごまを混ぜる。
- ⑤器に④のすし飯を厚さ1程になるように入れて押さえる。その上に鮭を並べ、すし飯に、鮭・きくらげ・錦糸卵・紅しょうがをのせて、重石をしておく。
- ⑥皿に盛り、刻みみづばとゆずの皮の千切りを散らす。

一人分の栄養量

エネルギー:380Kcal たんぱく質:6.9g 食塩相当量:1.6g



私たちが作りました
食生活改善推進協議会日吉支部
音地 カツミさん(右)
川添 イマエさん(左)

サンドイッチ風の鮭ずしは、きれいで
おもてなしにぴったり!