

# えいよう便り



2023年

4月

さめき市民病院  
栄養管理科発行



## 次世代に伝えたい大切な味 うちの郷土料理を知る

4月になり、入学式や新学期を迎える季節になりました。そのようなハレの日に食べるお料理に、みなさんは何を作りますか？風土にあった食べものとして伝わる郷土料理をぜひ作って、次世代にも伝統の味を伝えていきたいですね！

### ぼらずし



写真：さめき市民病院のぼらずし（ちらし寿司）

#### 歴史

ぼらずしは、酢飯に季節の野菜などの具を混ぜ合わせたもので、おもにハレの日に食べます。客用には、サワラ、サバ、コノシロなどを酢でしめたもの、アトゴの照焼き、錦糸卵、紅ショウガ、木の芽などをあしらいます。

宇多津町の「ぼらずし」は、江戸時代、高松藩の港であったことから、砂糖を入手しやすく、また体力が必要とされる塩づくりの人々に好まれるように甘い味付けが特徴となっています。

農林水産省ホームページ 引用

当院でも、先日のひな祭りの日は花レンコンをピンク色に染めて、かわいくお祝いしました。ピンクや黄色があると春らしくていいですね！ぜひお祝いの日にぼらずし作ってみてください！



写真：さめき市民病院3月3日提供のぼらずし

### ひまわりレシピ

院内保育所の「ひまわり」に提供しているかわいいレシピをご紹介します。

#### 花寿司

（子どもの1人前）



米	40g	桜でんぶ	2g
砂糖	5.5g	卵	5g
酢	5g	油	1g
塩	0.7g	炊き込みわかめ	0.3g
酒	0.2g		
味の素	0.04g		

- ①米は、すし飯用に炊飯器で5%水を減らして炊く。
- ②Aを合わせ、砂糖・塩が溶ける程度まで加熱する。
- ③フライパンに油をぬり、薄焼き卵を作り花型に抜く。
- ④炊いた①を寿司桶に出し、②の合わせ酢をかけ熱いうちに切るように混ぜる。
- ⑤④を3等分にし、1つは桜でんぶを混ぜ、1つは酢飯のまま、1つはわかめを混ぜる。それぞれ花型に抜き、間に③の花型の卵を挟む。
- ⑥残った薄焼き卵をミキサーにかけ、花の中心に丸く飾る。



お食事に関してわからないこと等がありましたら、遠慮なく管理栄養士におたずねください。

