

江津食彩

江津の郷土料理や
四季折々の旬の食材を手軽に楽しめる
レシピ集を作りました。
ふるさとの味をお楽しみください。



もっそう (押し寿司)

今月のレシピは石見地方に伝えられる郷土料理「もっそう」です。押し寿司、角寿司とも呼ばれ、秋まつりやハレの日に、集まった人々に振る舞われてきました。旧暦4月3日の桃の節句に、重箱にもっそうや寒天を詰めて、お花見をする風習もありました。

【材料 (4人分)】

米4合▽だし昆布5×10^{センチ}角▽酒適量▽ニンジン中1/2本▽ゴボウ40^{センチ}▽干しシイタケ2枚▽かんぴょう20^{センチ}▽だし汁適量▽卵1個▽砂糖小さじ1▽でんぶ適量▽パセリ適量
★酢大さじ5▽塩小さじ1▽砂糖大さじ2
☆砂糖大さじ2▽しょう油小さじ1

【作り方】

- ①米をとぎ、だし昆布と酒を入れ、水を分量まで入れて炊く。
 - ②ごはんが炊けたら昆布をとりだし、あわせた★を全体にかけ、しゃもじで切るように混ぜ合わせる。
 - ③干しシイタケ、かんぴょうは水で戻す。ニンジン、ゴボウ、干しシイタケ、かんぴょうを細かく刻み、だし汁と☆の調味料を加えて煮る。
 - ④卵に砂糖を加え、薄焼きにして、飾り切りにする。
 - ⑤寿司飯を型にあう大きさに丸め、中に③の具を入れてむすび、型に入れ軽く押し型から抜く。
 - ⑥上に飾り卵、でんぶ、パセリなどを飾る。
- ※押し型がない時は、牛乳パックにラップをひいて代用できます。

編集部だより

何年も前のお盆休みの朝、中腰の姿勢でくしゃみをしたら、腰に激痛が走り、そのまま起き上がれなくなってしまう。いわゆるぎっくり腰です。それ以来、どうやらせわしない日が続いたり、逆に終わった時にも腰痛になりやすいと気づきました。4月は環境が変わりやすいので、心身のバランスを保ちたいと思います。(坂根)

家族と一緒に kumiko の中に入りました。ドーム状の茶室は、外から見ると小さいのですが、組子による空間が効いて、中にいると、たみ2畳分以上の開放感がありました。
見上げる先には、組子で作った麻の葉の模様。夜空に星座を眺めるような気持ちになりました。(吉岐)

ごうつ防災メール
登録用バーコード



この広報紙は地球に優しい、石油をあまり使用しない
植物油インクを使用しています