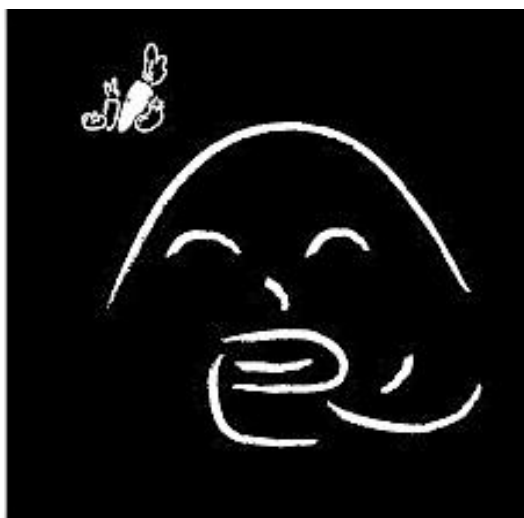


「食育のすすめ」
～大切なものを失った日本人～



今よりももっと糸魚川をスキになりましょう！！



社団法人 奴奈川青年会議所
いといがわ「食育」推進委員会

郷土料理試食会 作り方の説明

糸魚川農山漁村女性交流協議会

よしな（うわばみそう、ミズナ）の浅漬け



- ① よしなは葉を取り、さつと湯どおしすると鮮やかな緑になる。
- ② 食べやすい長さに切り、さざなみ昆布、醤油等で味をつける。

※彩りににんじん、大根を入れてもよい。

※根元の堅い皮はゆでる前にむくと食べやすい。

笹もち



- ① もち米は前の晩に洗って水に浸しておく。
- ② 水をきり、餅つき機でもちをつく。（蒸す→つく）
- ③ 手で好みの大きさに切り、笹にはさみ、2つに折る。

※今回は中にあんこを入れてないので、もちに味をつけてあります。

ふきのいためもの



- ① ふきはゆでてから皮をむき、水にさらす。
- ② 食べやすい長さに切り、きんぴらをつくる時のように油でいためる。
- ③ 酒(またはみりん)、砂糖、醤油で味付けをし、盛り付けてから、七味・ゴマをふりかける。

きゅうりの三五八漬け

三五八漬けは、原料の三（塩）・五（米麴）・八（米）の配合がそのまま名前になった昔ながらの漬物です。



- ① きゅうりはさっと洗い、まな板の上で軽く転がすとつぶつぶが取れる。
 - ② 三五八漬けの元に漬ける。
 - ③ 好みの漬かり具合をみて取り出し、切って盛り付ける。
- ※三五八漬けの元は3～4回使えます。

わらびのおひたし



- ① わらびはゆでてアクをぬき、水にさらす。
(市販：アクぬき剤使用)
- ② 食べやすい長さに切り、だしつゆに浸しておく。
- ③ 食べる直前に花がつおをかける。

にんじんとぜんまいの白和え



- ① 干しぜんまいをぬるま湯で戻すとアクがぬける。
- ② ニンジンを細めの拍子切りにしてさっとゆでる。
- ③ ぜんまいをニンジンと同じ長さに切る。
- ④ とうふを良く湯通ししてからしっかり水を切り、すりつぶす。
- ⑤ ④にすりつぶしておいたクルミを加えて混ぜ、砂糖、塩、酒等を加えてさらによく混ぜる。
- ⑥ 最後に①と②を加えて味をなじませる。