

船越湾漁協女性部が快挙

いわての浜料理選手権大会

1月30日に宮古市のシートピアなどで開かれた「いわての浜料理選手権大会県大会」で、船越湾漁協女性部の「母のころづくし」が最優秀賞の県知事賞に輝き、2月19日、船越湾漁協で賞状伝達式が行われました。帰省した子どもに季節の食材を安心して食べてもらいたいという親心がテーマのこの一品。そのため化学調味料などは一



賞状を受け取る船越湾漁協女性部。左から後藤夕香里さん、菊地みち子さん、金子真喜子さん、佐々木夕キ子さん

子どもを思う母の心テーマに

切使わずに、昆布とかつお節からだしを取り付けをしました。船越湾漁協女性部の菊地みち子部長は「だしから準備するのは手間が掛かる反面どの料理にも使うことができます。今回もどの料理にも使われていますし、子どものためですから作っているときは楽しかった」と笑顔を見せます。次に向けての意気込みを伺うと「山田の魚を無駄なく使う料理に挑戦したい」と、早速新たなテーマについて部員らと話合っていました。なお、県では「母のころづくし」などの出品料理のレシピ集を作成する予定です。



最優秀賞に輝いた「母のころづくし」《宮古水産振興センター提供》

キッチンスタジオ No.73 ハーモニー

このコーナーでは、町栄養士や山田町食生活改善推進員連絡協議会の皆さんが手軽にできるお弁当や郷土料理、旬の食材を使った料理などをご紹介します。今回は「にぎりちらしのお雛さま」。皆さんの食卓をかわいらしいひな人形で飾ってみてはいかがでしょうか。

【材料（2人分…お雛さま2つ、お内裏さま2つ）】

- 米…1合
- ・A 酢…大さじ2杯 砂糖…大さじ2杯
塩…小さじ1/6杯 鮭フレーク…大さじ2杯
いりごま（白）…小さじ1杯 青シソ…1枚
- ・B（飾り）卵…2個 片栗粉…小さじ1杯
塩…小さじ1/6杯 冷凍サトイモ…4個
黒ごま…8粒 トマトケチャップ…少々
ニンジン…70g² キュウリ…少量 ノリ…少々

【作り方】

- ① 酢飯を作る。炊飯器に溶いた米とAの材料を入れ、目盛りより少し少なくなるように水を入れて炊飯する。
- ② 炊飯しているうちに飾りを作る。ニンジン、キュウリはピーラーで薄く切る（半襟）。
- ③ 残りのキュウリでお内裏さまのしゃくを作る。同じく、残りのニンジン在花型に型抜きし、半分に切ってお雛さまの扇を作る。②のニンジンと合わせてゆでて水気を切っておく。
- ④ 卵を割り、塩と水溶き片栗粉を加えて混ぜ、ザルでこす。薄焼き玉子を2枚作り、焼きあがった



にぎりちらしのお雛さま

エネルギー（1人分）…462kcal²、塩分…1.6g²

- ら半円に切っておく。
- ⑤ 炊き上がった酢飯をボウルにあけ、鮭フレーク、いりごま、千切りにした青シソを加え切るように混ぜる。4等分にし、円錐型に握る。
- ⑥ ⑤の酢飯にニンジン、キュウリをずらして巻いて半襟にし、その上に薄焼き玉子を巻いて着物にする。
- ⑦ サトイモをピックを使って酢飯に刺し、ノリで髪、ごまで目、ケチャップで頬と口を書く。
- ⑧ ③で作ったしゃくと扇を飾って出来上がり。