

お家で楽しむ講座

山笑う季節。新芽が芽吹きだした山は、モコモコして、まるで笑っているかのように見えますね♪
今回は、飛騨市公民館講座 番外編と題して「お家で楽しむ講座」をご紹介します。

ほおば寿司づくり

昨年大好評だった「ほおば寿司」のレシピを家庭で作りやすいようにアレンジして、皆さんにお伝えします。お家でみんなで楽しみながら、ほおば寿司を作ってみましょう♪

前日準備

①

②

③

④

⑤

⑥

⑦

前日準備として、塩マスを5つ位に切り、容器に並べ、塩マスがかくれる位まで米酢を入れて、冷蔵庫で一晩おきます。

①米5合に、水(米と同量の水)と酒、昆布を入れて炊きます。
(洗ってすぐ炊いてもOK)

②ほおばは、やさしく洗って汚れを落とし陰干しし、水分をとります。

③具を揃える

【ひめ竹】

サッと水洗いし、3mmくらいの小口切りにして鍋に入れ、ひめ竹が全部浸る位の水と、だし醤油(適量)入れて火にかけ、沸騰したら弱火にして10分程煮ます。

【ふき】

水洗いして約1.5cmに切ります。鍋にふきが、かくれる位の水を入れて火にかけ、沸騰して約2分たったらザルにあげ、再びふきを鍋に戻し、水(ふきが隠れる程度の量)とだし醤油を適量入れ、沸騰したら弱火にして約10分煮ます。

【みょうがたけ】

3枚ほど皮をむき2mm位の小口切りにして浸るくらいの米酢につけます。

【しいたけ】

甘煮しいたけを、半分に切りさらに2mmの薄切りにします。

【山椒の葉】

さっと洗ってザルにあげ、水を切ります。

④ご飯が炊き上がったたら、酢に浸しておいたマスの身をほぐして、すし桶またはボールに入れます。

⑤ご飯の昆布を取り除いて、塩マスの上にカパリとかぶせて、マスを蒸すような状態にし、上からすし酢用合わせ酢を回しかけます。

⑥約1分おいて、切るように混ぜ、具材(しいたけ、ふき、ひめ竹、みょうが竹)を入れてサックリと混ぜます。

⑦ほおばにご飯をのせ、桜しょうがと、山椒の葉(山椒の葉を手のひらにのせ両手でパンとたたき香りを出す)をトッピングして、ほおばを二つ折りにし、両手でやさしく包むように形を整え、爪楊枝等で止めて出来上がりです。

作り立てより半日くらいおいたほうが、ほおばの香りがついて、さらにおいしく召し上がれます♪

※「ちらし寿司の素」を使うと、すし飯用合わせ酢や具材が入っているので、とっても簡単にできます。(★印の材料だけでOK)



材料 (ほおば寿司25枚分)

- ★ 青ほおば…25枚
- ★ うち米…5合
- ★ だし昆布 …5cm×10cm
- ★ 酒…大さじ1
- すし飯用合せ酢(市販のもの)…150cc
- ★ 塩マス…半身(お店で皮、骨はとってある)
- ★ 米酢…50cc(塩マスが全部浸る位の量)
- ひめ竹(下処理済)…5本
- ふき(下処理済)…4本
- だし醤油…適量
- みょうが竹…4本
- 米酢…適量(みょうがを浸すのに使用)
- 甘煮しいたけ(市販のお惣菜)…3個

- ★ 桜しょうが…1袋(量は好みで調整)
- ★ 山椒の葉…25枚

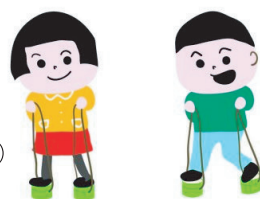
この季節、塩マス、朴葉、ひめ竹、ふき、みょうが竹は市販されています。
(塩マスは2,3日前に「ほおば寿司用」と言って、お店に予約しておく事をおすすめします)



竹ぽっくりを作ろう！

6月5日は旧暦の端午の節句です。昔なつかしい竹ぽっくりをお家で作ってみましょう！
(竹がなくてもスチール缶でも作れますよ♪)
竹をノコギリで好みの長さに切って、穴にヒモを通したら出来上がり。(穴は開けてあります)

材料をご希望の方は5月25日(月)までに電話予約後に古川町公民館または神岡町公民館までお越しください。1セット600円です。



飛騨市生涯学習課Face bookでも講座の紹介をしています。

お問い合わせ

TEL 0577-73-7495 電話受付:月曜～金曜 9:00～17:00

E-Mail: syogaigakusyu@city.hida.lg.jp

主催:飛騨市教育委員会事務局 生涯学習課

【チラシ設置場所】古川町公民館(総合会館)、神岡町公民館、河合振興事務所、宮川振興事務所