



ふるさとおむすび 湘南梅しらす 編

色鮮やかに食欲をそそる、
湘南フィーチャーの一品！

栄養豊富で、夏バテにもおすすめの
レシピ。
さっぱりとした食べ応えでいくらで
も食べられそう！

材料1人分

- | | |
|--------------------------------|--------|
| <input type="checkbox"/> ご飯 | お茶碗1杯分 |
| <input type="checkbox"/> カリカリ梅 | 3つつ分 |
| <input type="checkbox"/> しらす | 10g |
| <input type="checkbox"/> しそ | 1枚 |
| <input type="checkbox"/> 海苔 | お好みで |

作り方

1. カリカリ梅は種があるものは取り除き、小さく切っておく。しそは手でちぎるか、食べやすく切る。
2. ボウルにご飯、しらす、カリカリ梅、しそを入れて混ぜ合わせる。
3. ラップで包み、握ったら完成！



指導のポイント

- ・普通の梅干しでもおいしく作ることができます。
- ・子どもが苦手な場合はチーズやかつおぶしと組み合わせてもオススメ！

MEMO

戦国時代、籠城用に梅が植えられたことをきっかけに、江戸時代には小田原名物となっていた梅干し。小田原の家庭では今なお、湘南のじゃこ、出汁や大葉と調理した「梅ごはん」が親しまれています。それを参考に、今回はみんな大好きなおむすびに。子どもは混ぜるお手伝いに張り切ってくれます。実はおむすびそのものも、鎌倉時代の承久の乱をきっかけに一般化したとも。頬張る子どもの横で、思いを馳せる大人なのでした。



体験 /



知識 /



カテゴリ /



調理時間 /



人数 /



費用 /

