

しまねを食べようキャンペーン vol.02



掲載内容はこちらでも確認できます <http://www.sanin-chuo.co.jp/shimane-shoku/>

しまね まいもん★recipe

公益社団法人 島根県栄養士会



箱寿司(専用木枠1升づけ/縦18.5cm・横23cm・高さ13cm使用)

- | | |
|-----|-------|
| 米 | 1升 |
| 酢 | 200g |
| 砂糖 | 220g |
| 塩 | 20g |
| 人参 | 200g |
| 干椎茸 | 40g |
| ごぼう | 200g |
| 油揚げ | 6枚 |
| 平てん | 6枚 |
| 醤油 | 150cc |
| 砂糖 | 200g |
| だし汁 | 適量 |
| 錦糸卵 | 7個 |
- ご飯を炊き、合わせ酢(A)を混ぜ寿司飯を作る。
 - 具の材料を全て細かく刻み、調味料(B)で味をつける。味がしみたなら、ざるに取り、煮汁を切る。
 - 錦糸卵を作る。
 - 専用木枠の内側に型抜きしやすくするため、酢を塗る。
 - 寿司飯を1cmくらいの厚さに均等に広げる。その上に具をあまり厚くせず、むらのないように広げる。次に寿司飯を1cmくらいの厚さに均等に広げ、軽く手で押さえる。その上に錦糸卵を一面にのせる。
 - ⑤の上に酢を塗った中板を置き、押さえる。同様に2段、3段を作る。最上段になったら、押し蓋をして重石をのせ、2~3時間なじませる。
 - 箱寿司を抜き、定規をあて、包丁に酢をつけて、4~5cm角に切り分ける。

栄養価(4.6cm角×2個当たり)

- ◆エネルギー：291kcal
- ◆たんぱく質：7.4g
- ◆脂質：2.8g
- ◆塩分：1.7g

箱寿司は、2007年に世界遺産に登録された石見銀山遺跡のある大田市に伝わる郷土料理です。各家庭に箱寿司専用の木枠があり、地域のお祭りなどの祝いの際に作られています。

大田市で箱寿司が定着した由来は諸説あり、石見銀山が徳川幕府の天領として栄えた頃、天領地を治めるために江戸から来た代官やその奥方が江戸の風習を懐かしんで作られたという説。また、戦国時代の石見銀山を巡る覇権争いの中で、持ち運びやすく保存性のある「兵糧」として瀬戸内地方から伝わったとする説があります。



子育て世代のお母さんで大田市の郷土料理である箱寿司の作り方を教える食育ボランティアのメンバーら = 大田市仁摩町

住民主体の食育活動を推進

郷土料理伝承や世代間交流にも力
活動の一端を紹介すると、小中学校で行われる調理実習などの補助、市内の各地域で開かれている高齢者の食育講座など、食育の推進に力を入れている。また、地域の食文化を継承し、食育の推進にも力を入れている。また、地域の食文化を継承し、食育の推進にも力を入れている。

郷土料理伝承や世代間交流にも力
活動の一端を紹介すると、小中学校で行われる調理実習などの補助、市内の各地域で開かれている高齢者の食育講座など、食育の推進に力を入れている。また、地域の食文化を継承し、食育の推進にも力を入れている。

郷土料理伝承や世代間交流にも力
活動の一端を紹介すると、小中学校で行われる調理実習などの補助、市内の各地域で開かれている高齢者の食育講座など、食育の推進に力を入れている。また、地域の食文化を継承し、食育の推進にも力を入れている。

大田市食育ボランティアおむすびの会
食を通じて健康で豊かな人づくり、地域での食育推進や食文化の伝承などを目的に2012年5月に発足した大田市食育ボランティアおむすびの会(水野勝彦会長、120人)が地域に根ざした活動を展開している。メンバーの大半が60~70代の女性たち。住民主体の活動で、地域で開かれる食育や住民交流、地元の伝統料理の継承などのさまざまな場面でボランティアとして活躍。また、食育を推進するために地域で欠かせないリーダー的役割を果たしている。

大田市食育ボランティアおむすびの会
食を通じて健康で豊かな人づくり、地域での食育推進や食文化の伝承などを目的に2012年5月に発足した大田市食育ボランティアおむすびの会(水野勝彦会長、120人)が地域に根ざした活動を展開している。メンバーの大半が60~70代の女性たち。住民主体の活動で、地域で開かれる食育や住民交流、地元の伝統料理の継承などのさまざまな場面でボランティアとして活躍。また、食育を推進するために地域で欠かせないリーダー的役割を果たしている。

社会貢献の喜び実感
本年度に2代目の会長に就任した水野さんによると、ボランティアと

社会貢献の喜び実感
本年度に2代目の会長に就任した水野さんによると、ボランティアと

社会貢献の喜び実感
本年度に2代目の会長に就任した水野さんによると、ボランティアと

社会貢献の喜び実感
本年度に2代目の会長に就任した水野さんによると、ボランティアと

社会貢献の喜び実感
本年度に2代目の会長に就任した水野さんによると、ボランティアと

社会貢献の喜び実感
本年度に2代目の会長に就任した水野さんによると、ボランティアと

社会貢献の喜び実感
本年度に2代目の会長に就任した水野さんによると、ボランティアと

得々プレゼント情報
「八千代亭」様よりご提供いただきました

得々プレゼント情報
「八千代亭」様よりご提供いただきました

得々プレゼント情報
「八千代亭」様よりご提供いただきました

得々プレゼント情報
「八千代亭」様よりご提供いただきました

得々プレゼント情報
「八千代亭」様よりご提供いただきました

得々プレゼント情報
「八千代亭」様よりご提供いただきました

得々プレゼント情報
「八千代亭」様よりご提供いただきました

山陰中央新報社「しまねを食べよう」キャンペーンに賛同しています

ステーキ館 和 SAWA

暑中お見舞い申し上げます。

幻の黒毛和牛 限定入荷 「隠岐牛」お問い合わせ!

11時~14時 2,100円(税別)

営業時間のお知らせ
平日/昼:午前11時~午後2時半
夜:午後5時~午後9時
土・日・祝/午前11時~午後9時
お盆も営業致しております。

松江市東津田1109-2 水曜定休 TEL・FAX (0852) 31-0338

地元の食材を 地元のお店で

ご縁の国島根のお店で 島根らしいお食事を 大切な人と一緒に!

28名様まで お席をご用意 できます。

お祝い事や季節の行事等 色々なプランをお考えの方 お気軽に担当長野までご相談下さい

ご宴会やお食事会、会議、接待をはじめ、様々なお集まりのお席をご用意しております。

また、皆様の行事等を八千代亭の仕出しで演出いたします。詳しくは、お電話等でご確認ください。

割烹ダイニング 八千代亭 松江店
TEL.0852-22-7078 松江市上乃木9丁目13-9
営業時間/昼 11:00~13:30 夜 17:00~21:30(オーダーストップ)
定休日/毎週月曜日(祝日の場合は営業、翌日火曜日休み)
大東本店 TEL.0854-43-2239 雲南市大東町大東上町1627