

料理の名前 親子で楽しく！静岡の海まるごとしゅうまい

材料と分量(4人分) ※メニューは1品です。

- ＜材料と分量＞
- 豚ひき肉 - 300g
 - しゅうまいの皮 - 1袋
 - 玉ねぎ - 1コ
 - 生いたけ - 2コ
 - キャベツ - 1コ
 - ゆでサザエ - 2コ分
 - 袖子の皮 - 1コ分
 - 金目鯛 - 10〜20g
 - 桜えび - 2g
 - しらす - 10g
 - 水 - 100cc ~ 120cc
- ★
- しょうゆ - 大さじ1/2
 - 酒 - 大さじ1
 - 塩 - ひとつまみ
 - こしょう - 少々
 - ごま油 - 大さじ1
 - 砂糖 - 大さじ1
 - 片栗粉 - 大さじ3
 - しょうがのしぼり汁 - 小じつ
- （盛り付け用）
- かいわれ - 1パック
 - ミント - 8コお好みで

作り方

- 玉ねぎ、生いたけはみじん切りにする。
- 豚ひき肉に①と★の調味料類 を入れ、よく練る。
- ②を5等分に分け、それぞれの材料を混ぜ込む。

- ゆでサザエ(細かく刻んでおく)
- 袖子の皮(千切りにしておく)
- 金目鯛(8割は骨を削ぎの大きさに切る)
- 桜えび
- しらす

- ※形を作った後に上にもせる具も少し取り、おく。
- 親指とひたさし指で輪を作り、その上にしゅうまいの皮をのせ、具をのせて、包み込むように形を作っていく。
《ポイント》
へらで表面と底面を平らにし、形を整える。
 - フライパンにキャベツを敷き詰め、その上にしゅうまいを並べ、フライパンのフチから水を回し入れ、中火で8分〜10分 様子を見ながら蒸す。
《ポイント》
しゅうまい同士がくっつかないように並べる。
 - お皿にキャベツと一緒に盛り付ける。
カイワレやミントも添え、彩りを加える。

エコの取り組み

- ・妹と材料を分け合って、無駄を無くすようにしました。
- ・妹のフッキングでしょうがをおろした時に、しぼり汁を使いました。
- ・キャベツの芯は取らずに蒸す。・いたけのじくも使い。
- ・下に敷いたキャベツも、うまみがしみ込み、おいしく食べられます。レモン袖子は祖父が作っているものです。

わが家の工夫

今回、畑に歩いて行き、使えるような材料を深し、ある材料で何を作ることが出来るのかを一緒に考える所から始めました。普段から野菜、果物などほとんど畑でとれたものが食べられ、産みだての玉子が食べられたり、本当にありがたく、幸せな環境です。これからも自給自足で地球に優しい生活を送っていきなたいです。

- ①でき上がりの写真または絵(必須)
- ②親子で一緒に料理をしている写真または絵(任意)



料理をしたお子さまの感想

お母さんと協力して静岡の名産品がたくさんつまみあったしゅうまいのしゅうまいが出来ました！
いたけのじくも食べられるということを知らなかったのでもみじん切りにして使うときいてびっくりしました。つつまむ所が少しむずかしかったけど、お母さんにコツをおしえてもらってがんばりました。すごく楽しかったため、また作りたいです。その時はまたちがう静岡の名産品を使ってみたいです。

ご応募される方についてお書きください。

フリガナ シイノユズ
お子さまの氏名 椎野 柚
フリガナ シイノアサノ
保護者の氏名 椎野 綾乃

※ご記入いただいた個人情報、本事業に関して使用するほか、ガス会社からの各種お知らせに利用させていただく場合がございます。

当コンテストをどこでお知りになりましたか?(下記に○印をお付けください)