

さんだ社協だより 8月号こぼれ話



今月の表紙は、

三田にも長くお住まいで今は京都市在住の
飾り寿司インストラクター こまゆさん
に作っていただきました。

*飾り巻き寿司とは、金太郎飴のように太巻き
寿司を切ったら断面が、お花や動物や文字など
が出てくる楽しいお寿司です。*

*カラフルなお寿司は、酢飯に食材を混ぜてい
るので、味わいも豊かです。*

そうしたお寿司の作り方を、こまゆさんは出張
専門のインストラクターとして、関西各地で指導
をされています。

これまで幼稚園や小学校の親子教室や兵庫県内の高校などで、多くの方々に
手作りの楽しさを伝えられてきました。

紙面に限りがあり、残念ながら載せられなかったこまゆさんからご提供いた
だいた工程や写真をここでご紹介します。

★ さっちゃん

頭のピンクは、「おぼろ」です。魚のすり身で甘く炊かれています。さっちゃんの頭は大きめな
ので、髪の毛の部分だけでも、ざっくり 300g を超える寿司量になります。

ヘアースタイルと頭の中心のオレンジ色の部分は、ふりかけの「めんたいこ」で
味変しています。

顔の色は、「鮭」のふりかけです。

触覚は、ひらめきで見つけました！「レッドキャベツの芽」です。
三田のうどの色に近い表現ができたでしょうか！？

三田には、食品スーパーが多く、必要な食材やおしゃれ食材が
集めやすく便利です。三田は食品スーパーが日本一多い場所
だそうで、新しいお店がオープンしてお買い物も楽しいですね。



★ さっちゃん(続き)

さっちゃん巻きは、食材を含んだ酢飯の総量が 550g。ご飯を 2 合近く使用しました。海苔は、半切りサイズ 7 枚くらい使用しています。かなり大きい太巻きです。

作り方の工程を紹介しましょう！



顔の部分から作っていきます
目は少量の酢飯を海苔で巻いて
います。これを 2 本使います。



髪をパーツごとに作り、
顔の上に重ねていきます



顔の隙間に白い酢飯を詰めて
背景を作っていきます



周囲を半切り2枚の海苔で
巻き、出来上がりです！



★お弁当

夏の食材を使用し、火を入れるなどして、痛みにくい調理にしました。

- 緑と黄色のズッキーニの肉詰め
- パプリカのオリーブオイル炒め
- 茹で枝豆 ● 皮付きジャガイモのフライ
- カラフル野菜の千切り
- 大葉 (殺菌効果)

こまゆさんに、毎日お弁当作ってほしいなあ…無理かなあ
私のキャラ弁募集中！みんなで作ってほしいな

