

わくわくレシピ

ばらずし

給食センターでは、令和元年度まで「ふれあい食体験」として小学5年生と中学2年生で市のヘルスメイトさんの協力を得て調理実習を実施していました。今年度は、その中から3献立を紹介します。今回は郷土料理でもある金時豆が入った「ばらずし」です。



- 1 こんにゃくは、短冊切りにし、ゆでこぼす。竹輪は、縦半分に切り、薄切りにする。高野豆腐は、戻して縦6つに切り、小口切りにする。ごぼうは、ささがきにする。油揚げは、油抜きをして縦半分に切り細切りにする。干しいたけは、ぬるま湯でどし、細切りにする。にんじんは、細めの短冊切りにする。
- 2 ①の具は、干しいたけの戻し汁と調味料④を入れて汁気がなくなるまで煮つめる。
- 3 キヌサヤは、茹でて斜めせん切りにする。
- 4 卵は、溶きほぐして、油をひいた卵焼き器でうすく焼く。粗熱がとれたら、せん切りにして錦糸卵にする。
- 5 炊けたごはんは、合わせ酢をさっくり混ぜる。
- 6 すし飯に②の具を入れて、手早く切るように混ぜて冷ます。
- 7 器にすしを盛り、錦糸卵、キヌサヤ、金時豆を飾る。

材料(6人分)

米……3合 水……600cc 油揚げ………2枚
 合わせ酢 干しいたけ………3枚
 酢………大さじ2・1/3 にんじん………60g
 ゆず酢………大さじ2・1/3 干しいたけの戻し汁………1カップ
 上白糖………大さじ4・1/2 「上白糖」………大さじ3
 食塩………小さじ1強 しょうゆ(濃)………大さじ1・1/2
 こんにゃく………60g 酒………大さじ1・1/2
 竹輪………1本 キヌサヤ………6枚
 高野豆腐………1個 錦糸卵 卵………3個分
 ごぼう………60g 金時豆(甘煮)………120g



- すしの具は、旬の食材を使うと季節感がでます。
- 合わせ酢は、お好みの味に教えてください。



鴨島 ホステイング
 1日4時間 12時~18時 30~60代 女性 大活躍中
 時給 **1,100円** 日給 **4,400円**
 4時間程度 月50~70千程度 月給9万円以上
 【水曜・木曜】各種保険完備・他手当有 【マイカー・通勤可】初心者未経験の方大歓迎!
 お気軽にお問合せください。面接日時を相談の上、決定 Tel.088-665-4000【種田/今枝まで】

家族葬から社葬、四十九日・年忌法要
 鴨島 玉鳳院
 仏事全般 GYOKUHOUIN 24時間受付 **088-665-4000**
 ベルベ LittleBird

オンライン授業 も **リモートワーク** も **ZAQ光**
 お伺いします! 設定&サポート
 吉野川市のケーブルテレビ **日本中央テレビ株式会社**
 ☎0883-22-1501 http://www.jctv.ne.jp

抱っこ猫、箸置き付、塗筆
 好評販売中
 雑貨・ギフトのお店 リトルバード LittleBird
 鴨島町鴨島169-1商工会議所1F ☎ **0883-24-8181**
 E-mail: lbg2005@tea.ocn.ne.jp HP: lb8181.com
 【定休日】日曜・祝日 【営業時間】10:00~18:00

素敵な出逢いをサポートいたします
 カップル誕生実績あります。お気軽にご相談ください。
結婚相談室 しあわせキューピット
 吉野川市川島町桑村633-18
 TEL 0883-25-5547 FAX 0883-25-3819

吉野川市子育て支援施設 9月の行事予定

鴨島児童館
 住所 鴨島町知恵島1208番地2
 TEL・FAX 24-2379
 開館日 月~土
 開館時間 午前10時~午後6時(月~金) 午後1時~6時(土曜日)
 11日(出) 市児連人権研修会
 14日(火) 絵画教室
 25日(出) おもちゃ病院が来るよ!
 28日(火) 絵画教室
 29日(水) 絵本の読み聞かせ 俳句教室

鴨島南児童館
 住所 鴨島町飯尾550番地76
 TEL・FAX 22-2277
 開館日 月~土
 開館時間 午前10時~午後5時30分(月~金) 午後1時~5時30分(土曜日)
 6日(月) 作って遊ぼう!
 13日(月) お誕生会
 14日(火) タルクロースリトミック
 15日(水) 敬老の日のプレゼント作り

八坂児童館
 住所 山川町安楽寺165番地
 TEL・FAX 42-6828
 開館日 月~土
 開館時間 午前10時~午後6時(月~金) 午後1時~5時30分(土曜日)
 11日(出) 市児連人権問題研修会
 14日(火) 絵画教室
 16日(水) 敬老の日プレゼント制作
 28日(火) 硬筆教室

※月間行事予定表は二次元コードでご確認ください。
 ※各施設にも月間行事予定表を備えています。
 ※詳しくは、各施設へ直接問い合わせください。

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため行事が変更、中止になる場合がありますのでご注意ください。

子育て支援センター ちびっこプラザ
 住所 鴨島町鴨島252番地1 (吉野川市民プラザ内)
 TEL 22-2440 FAX 22-2441
 開館日 月~金、第3日曜日
 開館時間 午前9時~午後5時
 2日(水) 身体計測
 3日(木) 子育て何でも相談
 6日(月) 赤ちゃんヨガ&ベビーマッサージ
 9日(水) 手形アート
 15日(水) ママピラティス
 16日(木) 絵本の読み聞かせ
 17日(金) 誕生会
 24日(金) 身体計測
 27日(月) リトリト☆リトミック
 30日(木) ママのためのリフレッシュマサージ産後ケアアドバイス

子育て支援室 ちびっこドーム
 住所 川島町桑村2421番地1 (川島こども園内)
 TEL 25-6616 FAX 25-6617
 開館日 月・火・木
 開館時間 午前9時~午後3時
 7日(火) 子育て何でも相談
 14日(火) 身体計測

子育て支援室 もうもうあいランド
 住所 鴨島町牛島888番地1 (鴨島東こども園内)
 TEL 24-8914 FAX 24-8922
 開館日 火・水・金
 開館時間 午前9時~午後3時
 15日(水) 身体計測

子育て支援室 ほたるルーム
 住所 山川町町94 (高越こども園内)
 TEL・FAX 42-5758
 開館日 月・水・金
 開館時間 午前9時~午後3時
 17日(金) 身体計測

子育て支援館 ぶどうの木
 住所 鴨島町鴨島440番地2 (認定こども園めぐみ幼稚園めぐみ保育園北側)
 TEL・FAX 38-9117 TEL 24-2435
 開館日 月~金
 開館時間 午前9時~午後3時
 6日(月) おしいちゃん・おぼあちゃんとあそびましょう!
 8日(水) 親子で英語体験♪
 9日(木) イザヤ先生と英語で遊ぼう!
 15日(水) お誕生会
 28日(火) ふきこおばさんとあそぼう!

地域子育て支援センター かもめ元気クラブ
 住所 鴨島町西麻植字大東98番地1 (鴨島かもめこども園内)
 TEL 24-2856 FAX 24-2857
 開館日 火・水・金
 開館時間 午前10時~午後3時
 2日(水) 絵本の読み聞かせ
 7日(火) 子育て相談(健康・発達)
 9日(木) ベビーマッサージ
 16日(水) 英語で遊ぼう

地域子育て支援センター 山瀬わんぱく広場
 住所 山川町諏訪266番地5 (山瀬かもめこども園内)
 TEL 30-1212 FAX 30-1213
 開館日 月・水・木
 開館時間 午前10時~午後3時
 2日(水) ベビーマッサージ
 9日(木) 絵本の読み聞かせ
 13日(月) 子育て相談(食育・離乳食等)
 16日(水) 運動遊び
 30日(木) 作って遊ぼう

子育て支援 なかよしくらぶ
 住所 鴨島町鴨島乙897番地9 (鴨島中央認定こども園内)
 TEL・FAX 24-2356
 開館日 月・水・金
 開館時間 午前10時~午後3時
 3日(木) 食育相談
 8日(水) 絵本の読み聞かせ
 22日(水) 誕生会

●問い合わせ 子育て支援課 ☎22-2266 FAX22-2245

8月は「電気使用安全月間」です。 [プラグはまっすぐしっかりと差し込みましょう]

8月は「電気使用安全月間」です。 [プラグの掃除をしましょう]