楽しいお家ごはん！

# 手づくり子供キッチン

## お鍋でご飯を炊いてみよう！

## おにぎりも握ってみよう！

これから家族でキャンプや外での炊飯の機会も多くなってきますね、そこで我々道民定番のジンギスカンやBBQなどが大活躍です。それに忘れていけないのが「おにぎり」ですね！パックご飯も湯煎で簡単ですが飯ごうやお鍋で炊くご飯の香りも良いですね！外でいっぱい体を動かしたペコペコのお腹には、お肉や野菜などと一緒に半分の量はおにぎりなど「炭水化物」がベストです！成長期の体を強く大きくしてくれます。

今回は、そんな外での炊飯を体験してみようと、管理栄養士の片村優美さんご一家に挑戦していただきました！

挑戦したのは小学2年生の「春奈ちゃん」と年中さんの「亮太朗くん」です。

### お鍋でご飯を炊く手順（2合の場合）

①お米をまず浸水させる必要があります（夏場30分、冬場1時間）いつも通りに研いでから、水の量は2合であれば450ccほどの水に浸けて準備します。（水はそのまま使います）

②少しおいてから鍋に蓋をセットして火にかけます。沸騰するまでは中火。沸騰してからは中火2分、弱火で10分程度です。

③水分がなくなったら火を止めて10分ほど蒸らします。

④蒸らし終えたら全体を大きくかき混ぜて完成です。

炊きあがったら次に「おにぎり」を握ってみましょう！（少し冷ましてから）

### 子供たちがおにぎりを握るポイント！

皆さん分かっているので特にポイントなど無いのですが

●手が汚れないようにラップを使っておにぎりを作ります。

●ラップの上にご飯を乗せて具を乗せ、さらにご飯を乗せて挟みます。

●ラップで包んでギュッと固めておにぎりを作り、一度ラップを外してから海苔を付けていきます。

●ラップを切るときは小さい子は危ないので親が切って用意してあげましょう。

**子供達の感想**

鍋で炊いたときにおこげができて、美味しかった！

自分でおにぎりを握ったから美味しかった！

**片村先生の感想**

自分でおにぎりを作ることで興味を引き出すことができ、いつもよりも美味しそうに食べてくれました。

**片村優美**プロフィール

釧路市在住、料理研究家

管理栄養士、1男1女の母

片村さんツイッター https://twitter.com/katamurayumi

片村さん所属「くしれぴろ」 https://kushirepiro.com

## お家で出来る！「こどもの日」鯉のぼり寿司

こどもの日、最近はなかなか皆で集まる事も難しいですね！チョット楽しいお祝いお寿司を片村先生に作っていただきました「鯉のぼり寿司」！

■調理のポイントは、ごはん250gに対して寿司酢は大さじ1です。長方形のご飯を作るために、使用済みの牛乳パックを使いました。具材は彩りの鮮やかなものを使用すると華やかに仕上がります。

### 酢飯（3 合分）作り方

材料／ごはん（温かいもの）3合
すし酢（酢60ml・砂糖大さじ3・塩小さじ2）
作り方準備／飯台は水で濡らして、水気を拭き取っておきます。

①ボウルにすし酢の材料を入れ、砂糖が溶けるまでよく混ぜ合わせます。
②飯台にごはんを入れ、1をしゃもじに伝わせながら回し入れます。
③全体を大きく混ぜ合わせ、すし酢が行き渡ったら、しゃもじで切るように混ぜます。
④すし酢が馴染んだら、うちわであおいで水気を飛ばし、冷まします。
⑤底の部分が熱いままにならないように、上下を大きく返したら、うちわであおぎます。
⑥5の工程を1～2回繰り返したら、完成です。

### 料理のコツ&ポイント

ごはんは少し硬めに炊いたものをご使用いただくと、すし酢と混ぜたときに、水っぽくなりにくいのでおすすめ。うちわであおぎながら酢飯を混ぜると、ご飯にすし酢がなじむ前に冷めてしまい、米粒同士がくっついてしまうので、すし酢をごはんに馴染ませてから、うちわであおぐようにしてくださいね。濡らして固く絞ったさらしをかぶせておくと、酢飯の表面が乾かずお召し上がりいただけますよ。


キッズ プログラミング教室

「寺子屋×ぷろぐれす」

～札幌資生館教室～

新規入会受付中

・火曜日 15:50【残1】 17:20【満席】 【レッスン時間70分】
・木曜日 15:50【残2】 17:20【満席】
・日曜日 10:00【満席】 11:30【満席】 14:20【残1】

WeducationAcademy開発の独自教材を使用しています（ゲーム不使用）

無料体験
随時予約受付中！

入会・無料体験に関するお問合せ 【LINEが便利です】

寺子屋×ぷろぐれす 札幌資生館教室
札幌市中央区南6条西8丁目4-11 2階
https://innovate.co.jp/terakoya/
TEL（011）206-1790（10:00-18:00）（運営：イノベイト）

LINE は右の QR コードを読み、お友達追加の上、お問い合わせ下さい。

LINE

おむすび きゅうさん
omusubi

ボリューム満点、バラエティ豊かなおむすびとおかずの詰め合せ「行楽セット」！
ご家族でグループで、GWのご家族のピクニック等にぜひどうぞ。

十分に距離をとって楽しみましょう！

おむすびきゅうさん行楽セット
（3～4 人前）……1,944円
●おむすび／さけ（2個）、こんぶ、おかか、たぬきしょうが、焼たらこ、じゃこ梅、いなり（2個）。
●おかず／からあげ、きんぴら、たまごやき、ポテトサラダ。

ご予約を承ります 011-788-2221

大正9年創業 札米

札米ホームページ・トップへ ≫

札幌市東区北9条東1丁目（北向き一方通行角） TEL／011-721-3393



手づくり通信
Vol.5〔2021年4月号〕

[ 発行元・企画・編集 ](有)アズーリ札幌市中央区南3条東1丁目4番1005号 http://azzurri.info/
[ 後 援 ]札幌市PTA協議会 [ 制作協力 ]カユナ・デザイン 管理栄養士・片村優美

■ご連絡・問合せ
アズーリ 担当 岡本
TEL.011-219-5758
FAX.011-219-5858