



# 食生活だより 27

市食生活改善推進員から

今月は「朴葉ずし」を紹介します。  
朴(ホオ)には「包む」という意味  
があり、大きな葉に食物を盛ったこ  
とに由来しています。

この時期、朴葉の代わりに「カキの  
葉」「ミョウガの葉」などでも香りが  
楽しめます。

## - 作り方 -

- ①ご飯はやや堅めに炊き、熱いうちに合わせ酢<sup>a</sup>を混ぜる。
- ②具を準備する(卵は薄く焼き、細く切る)。
- ③朴葉はぬれふきんで汚れを取る。
- ④朴葉は表が上になるように置き、ずし飯を載せあげ、その上に好みの具を彩りよく並べ、はみ出さないように包み、半日くらい置き、香りを染み込ませる。

### きゃらぶき

やまぶき(200g)は、皮のまま塩でもみ、4~5cmに切って軽くゆで、水を替えながら一晩付けておく。調味料(酒大さじ4、しょうゆ大さじ4、砂糖大さじ1、だし汁1/2カップ)を中火にかけ、汁気がなくなるまで煮詰め、最後にみりん少々を加える。

### ワンポイント

## アドバイス

ご飯が熱いうちに朴葉に載せると香りがいいですよ。

初夏のころがおいしい

## 朴葉ずし



### 材料 (16 個分)

- 米・・・・・・・・・・420 g
- 酢・・・・・・・・・・大さじ 3
- 砂糖・・・・・・・・大さじ 3
- 塩・・・・・・・・・・大さじ 1
- 卵・・・・・・・・・・1 個
- きゃらぶきのつくだ煮・・・40 g
- アサリのつくだ煮・・・・・・50 g
- 鮭フレーク・・・・・・・・・・30 g
- 紅しょうが・・・・・・・・・・16 g
- でんぶ・・・・・・・・・・少々
- 朴葉・・・・・・・・・・16枚

# 変遷

## 第74話 戻らない時間

わが家のリビングには家族のアルバムが置いてあります。時々アルバムをめくっては、昔を懐かしんでみる事ができるからです。多くのご家庭がそうであるように、わが家も家族みんなで出掛けた旅行の写真や子どもたちの保育園・学校での行事の写真がほとんどです。

それらの写真を見ながら、つくづく思うことがあります。高校生や中学生になった子どもたちと出掛けることがいかに少なくなりましたものかと・・・子どもが小学生ぐらいの時には、家族旅行に出掛け車の中で歌を歌ったり、しりとりゲームをしたり、景色の良い所ではカメラやビデオで撮影したりしたものです。

外出が少なくなると、当然家族と一緒に写真に収まることもめつきり減ってきます。もちろん、子どもたちは休日も部活動があったり、友人との約束があったりとそれぞれの時間が大切になってきたのですし、それはそれゆえに子どもたちの成長過程として必要な時間に違いありません。ただ、たとえ短い時間でも、

たとえ外には出掛けられなくても家族一緒に過ごす時間は大切にしたいものです。朝、顔を合わせた時に「おはよう」と声をかけ、一日の予定を話すこともよいでしょう。夕食をできるだけ一緒に取れるよう心掛け、今日あったことを話すこともよいでしょう。

以前どこかでこんな調査結果を見たことがあります。父母が一番大切にしたい時間は家族と過ごす時間、子どもが大切にしたい時間は友人と過ごす時間や睡眠の時間だったそうです。

6月10日は「時の記念日」。この日は天智天皇によって日本で初めて水時計が作られた日で、大正9年に制定されたものです。この機会に家族だんらんで過ごす時間の大切さについて、話題にしてみたいかがでしょうか。(文責 吉岡)

