

## 献立を考えるときのヒント！～「我が家の味」を子どもたちに～

最終回のテーマは「我が家の味」。世界中の食物や情報が手に入る今だからこそ、我が家にしかない、我が家らしい「味」を子どもに伝えることが大切ではないでしょうか。我が家の例をあげますので、みなさんも！

### “ばっちゃん”のちらし寿司

小さい頃、母の実家に行くと祖母が作ってくれた「ちらしずし」です。母も祖母の味を受け継ぎ、私たちによく作ってくれました。母や祖母は具を彩りよく放射状に並べていたのですが、私は子どもと一緒にしたいので、自由に散らすことにしています。子どもたちは「ばっちゃんのちらしずし」と呼び、我が家の味になっています。

#### 材料（4人分）

米2合、合わせ酢（酢大さじ3、砂糖大さじ1塩、小さじ1/2）

（干椎茸4枚、しょうゆ小さじ2、砂糖大さじ1）  
（にんじん1/2本、塩・砂糖少々）さやえんどう50g、（卵2個、塩少々、砂糖小さじ1）  
（シーチキン小1缶、しょうゆ・砂糖各小さじ1）



#### 作り方

- ① 炊きあがった白飯に合わせ酢を混ぜる。
- ② にんじんはせん切りにし、塩、砂糖でさっと煮る。干し椎茸は水で戻し、せん切りにしてから、つけ汁、しょうゆ、砂糖で煮る。さやえんどうはせん切りにしてさっとゆでる。シーチキンはしょうゆ、砂糖を混ぜさっと煮る。薄焼き卵をつくり、せん切りにする。
- ③ 皿にすし飯を盛り、具を散らす。

## 水ぎょうざ

我が家では子どもたちが風邪を引いた時は「水ぎょうざ」が定番。具の野菜はネギとニラだけで超簡単！つるつと、のどごしもよく、食べやすいので、食欲のない時にぴったり！



### 材料（25 個分）& 作り方

- ① 長ネギ 1 本とニラ 1 把をみじん切りにする。
- ② ボールにひき肉 200g、塩小さじ 1/3、日本酒・ごま油各大さじ 1 を入れて混ぜてから、①のネギ・ニラをまぜる。
- ③ 餃子の皮に②を包み、半分にたたむ。
- ④ 湯をわかし、③をゆでる。

## 福田さんの治部煮

仕事が忙しい時に子どもたちを見てくれた、金沢出身の友人（福田さん）から教わった料理が、いつのまにか我が家の冬の料理になりました。本来はカモ肉でつくりますが、我が家は鶏モモ肉で。



### 材料& 作り方

- ① 鶏モモ肉 300g は食べよい大きさにそぎ切りし、小麦粉をまぶす。ほうれん草 1 把はゆでて、5cm 長さに切る。
- ② なべにかつおだし 1 カップ、しょうゆ・砂糖各大さじ 2 を煮立たせ、鶏肉を入れて煮る。鶏肉に火がとおったら、ほうれん草を加えてさっと煮る。