



## ふるさとおむすび 湘南梅しらす 編

色鮮やかに食欲をそそる、  
湘南フイーチャーの一品！

栄養豊富で、夏バテにもおすすめの  
レシピ。  
さっぱりとした食べ応えでいくらで  
も食べられそう！

### 材料1人分

- |                                |        |
|--------------------------------|--------|
| <input type="checkbox"/> ご飯    | お茶碗1杯分 |
| <input type="checkbox"/> カリカリ梅 | 3つつ分   |
| <input type="checkbox"/> しらす   | 10g    |
| <input type="checkbox"/> しそ    | 1枚     |
| <input type="checkbox"/> 海苔    | お好みで   |

### 作り方

1. カリカリ梅は種があるものは取り除き、小さく切っておく。しそは手でちぎるか、食べやすく切る。
2. ボウルにご飯、しらす、カリカリ梅、しそを入れて混ぜ合わせる。
3. ラップで包み、握ったら完成！



### 指導のポイント

- ・普通の梅干しでもおいしく作ることができます。
- ・子どもが苦手な場合はチーズやかつおぶしと組み合わせてもオススメ！

### MEMO

戦国時代、籠城用に梅が植えられたことをきっかけに、江戸時代には小田原名物となっていた梅干し。小田原の家庭では今なお、湘南のじゃこ、出汁や大葉と調理した「梅ごはん」が親しまれています。それを参考に、今回はみんな大好きなおむすびに。子どもは混ぜるお手伝いに張り切ってくれます。実はおむすびそのものも、鎌倉時代の承久の乱をきっかけに一般化したとも。頬張る子どもの横で、思いを馳せる大人なのでした。



体験 /



にぎる

知識 /



神奈川

カテゴリ /



ごはん

調理時間 /



20

min

人数 /



4人〜

費用 /



¥ ¥ ¥

