



と さ 土佐の心をめしあがれ

さわち りょうり 皿鉢料理でおもてなし

高知県を代表する郷土料理といえば「皿鉢」。
田舎寿司で作られた皿鉢料理に挑戦しました。

場 所 高知市立高須小学校 探検日 平成23年2月 内 容 皿鉢料理の実習体験



探検場所
高知市



皿鉢料理には魚を中心に組みあわせたものや寿司を中心に組みあわせたものなど、いろいろな種類があります。



ヘルスメイトのみなさんに教えてもらいながら作りました。

ヘルスメイトさんって、どんな人？

地域で食生活の改善を中心に、健康づくりのためのボランティア活動をしている人たちです。正式には、「食生活改善推進員」と言います。

皿鉢料理のなかみ



- ・いなり寿司
- ・こんにやく寿司
- ・りゅうきゅう寿司
- ・しいたけ寿司
- ・巻き寿司
- ・鶏の照り焼き
- ・厚焼き卵
- ・いちご
- ・ぼんかん
- ・すまし汁

りゅうきゅう寿司の元の材料



夏が旬のりゅうきゅう（ハスイモ）は、皮をむき塩をふり、水をしばって冷凍保存していたものを使用しました。

チェック



学校の自然林でとれたしいたけで寿司を作りました。



高須小学校には、敷地内に自然林があります。4年生の総合的な学習の時間に木や自然の学習をしており、森の掃除屋さんであるきのこの栽培をしています。

盛り付けをくふうすると
いっそうおいしく見えるんだよ



みんなで協力してやったので、思ったより早く終わりました。私は作るのより、盛り付けの方がむずかしかったように感じました。岡上さんのアイデアで、こんなにやくすしいなりすしを交互に並べました。思っていたより高く盛ることができました。けれどみんなで作ったので、とてもおいしかったです。早くできたのもヘルスメイトさんのおかげだな、と思いました。

ありがとう。ヘルスメイトさん

「中高」におうこっぺんね

感想文を書きました

