

2021年3月3日

校長 石飛 一吉

## さくらおにぎり

日曜日の昼に、「桃の節句」に因んで、春らしいお昼ご飯を作りました。桜花の塩漬けと菜花を使った簡単なおにぎり、他に鶏肉のレモン風味焼きに菜花、二色カップケーキを作って添えてみました。

- |          |         |
|----------|---------|
| □ ご飯     | 茶碗 2 杯分 |
| □ 桜花の塩漬け | 12 本程度  |
| □ 菜花     | 1 束     |
| □ 塩      | 適量      |



### 【作り方】 おにぎり 6 個分

1. 桜花の塩漬けを、ボールに入れ、たっぷりの水で 30 分程度塩抜きをする。
2. 桜の花を 6 本残し、残りをみじん切りにする。
3. 菜花を上の花の部分と茎に切り分け、塩を適量入れた鍋で 2 分程度ゆでる。固い茎の部分を先に入れる。
4. 3 の花の部分はサラダや和え物に利用。ここでは茎の部分だけを使い、5mm 程度に切る。
5. ご飯をゴルフボール大の大きさ分、手を濡らして塩をつけ、みじん切りした桜花、刻んだ菜花と一緒に握り小さなおにぎりをつくる。最後に、残しておいた桜花を飾る。これを 6 個つくって完成。