



佳作

京都女子中学校 2年 青木 理紗 様

【自分自身の食に関する目標(食のみらい宣言)】

魚離れしている現代に目を向け、魚を食べる事の大切さを見つめ直す。



＜手開き鰯の蒲焼丼＞

① 下="しらえ
11ゆしの手開き

② 豆腐の根=に人差し指を人木、
つめを立し、頭の骨を折る。

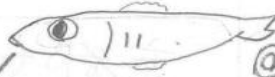
③ 人差し指で内臓をかき出す。
たれをこぼすと、おろし、水を
ふき取る。流水はかき!!

④ 両手に11おろし、中いから
親指を人木、骨の上=あるふた
して開く。

④ 身をはおしたから、中骨を引
上げるふたにしてはかき。

⑤ 焼く
・17411°=に3油をば、
火をかける。
・皮を上し、中骨を焼く。
・=にばかかき、17411°=に
くつれをくた、たり
うら返す。
身が白くた、はか、
しらゆしとみりんを
入木る。
・た木のあわか
糸細かくた、はか、
火を止める。

⑥ もりつけ
豆腐を左側にして、
ごはんの上に盛りつける。



【目標達成に向けた実践活動についてのコメント】

「魚の中で包丁を使わずにさばくものは、鰯のみである。なぜなら鰯は漢字の通り、身が弱いから。それに値段も安く、カルシウムも豊富だ。」ということを知り、祖母から聞いた。そこで包丁不使用、子供でも出来る手軽な「鰯の蒲焼丼」を作った。