



# 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。  
たれをいじり、おろし、水を  
ふき取る。④流水はかき!!

④ 両手に11おろし、中央から  
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油をい、  
火をかける。  
・皮を上し、中央で焼く。  
・=に11色かき、17411=に  
くつれをくた、たり  
うら返す。  
身が白くた、11=に、  
しらゆしとみりんを  
入木る。  
・た木のあわか  
糸細かくた、11=に、  
火を止める。

⑥ もりつけ  
豆腐を左側=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。