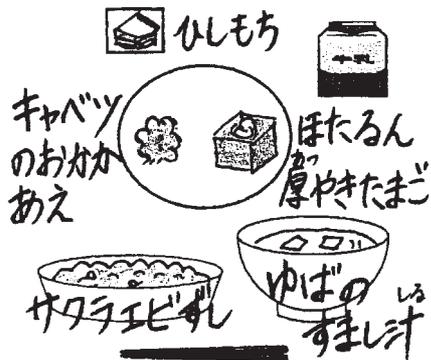


まいばらんす 給食レシピ



バランスのとれた食生活を送れていますか？給食の献立を参考に、ご家庭での食事を見直してみてください。

3月1日(金)の給食



「サクラエビずし」は、サクラエビの鮮やかなピンク色がきれいで、春にぴったりの料理です。サクラエビはうま味が強く、カルシウムを豊富に含みます。学校給食ではひな祭り給食のときに登場し、子どもたちにも好評でした。ぜひご家庭でも、ハレの日の食事に作ってみてはいかがでしょうか。



お試しメニュー



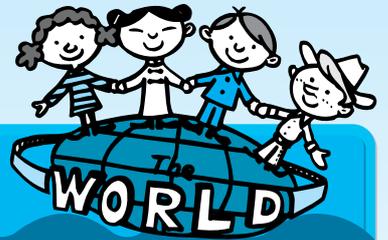
サクラエビずし

材料 (4人分)

精白米	300g	油揚げ	20g
昆布茶	少々	乾燥しいたけ	4g
「米酢	大さじ2	「さとう	大さじ1
A さとう	大さじ3	しょうゆ	小さじ1
「塩	少々	C みりん	小さじ1/2
さくらえび	素干し 5g	食塩	少々
B さとう	小さじ2	「水	30ml
しょうゆ	小さじ1		

作り方

- ①精白米を洗米し、炊飯器に昆布茶を加えて炊飯する。
- ②Aを合わせて加熱し、合わせ酢をつくる。
- ③さくらえびはBの調味料と合わせて炊く。
- ④乾燥しいたけを水で戻しておく。
- ⑤油揚げを短冊切りにする。
- ⑥④と⑤をCの調味料を合わせて炊く。
- ⑦炊き上がったごはんに、②、⑥を混ぜ合わせ、③のサクラエビを散らしてできあがり。



シリーズ

多文化共生

お互いに認め合いながら
暮らせる地域づくり

「ハンガリーの文化や言葉を学びました」

～廃油を使ったキャンドル作り体験も～

米原市多文化共生協会主催のイベント「多文化共生ミニ講座＆おしゃれなアートキャンドル作り」を3月16日、米原公民館を会場に開催し、23人の方に参加いただきました。

イベントの前半ではハンガリー出身の藤田アニーさん(栗東市在住)を講師に迎え、「ハンガリーはどんな国？」と題したミニ講演会が行われました。13歳からハンガリーで空手をされていたことがきっかけで、日本が好きになったとおっしゃるアニーさん。ハンガリーの地理や歴史、言葉、文化などについてお話いただきました。

ハンガリーでは多くの数学者や発明家などを輩出しており、ルービックキューブやボールペンなどを発明したのもハンガリー人と言われています。

また、言葉の面では、ハンガリー語はヨーロッパではラテン系やスラブ系に属さない言葉。姓名の姓と名前の順番が日本語と同じであることや英語と違って動詞が最後に来ることが多いこと、同じ発音の言葉があることなど、いくつかの共通点があるとのことでした。例えば、日本語の「良い」は「ヨー」、「塩足らん」は「ショータラン」と発音されると教えていただきました。

循環型社会の実現に向けて、様々な環境活動もされているアニーさん。イベントの後半では廃油を使ったアートキャンドル作りを教えていただきました。

8色のクレヨンを使って色とりどりのおしゃれなキャンドルができあがると「きれいなキャンドルができて良かった」「とても楽しかった」と参加者に好評でした。

▶講演されるアニーさん(上)とおしゃれなアートキャンドル作り(下)



お問い合わせ
米原市多文化共生協会事務局
(米原庁舎 人権政策課内)
☎52-6629 ☎52-4539