

結成20周年  
新たな大躍進  
に向け出発!

# 月刊 動力労千葉

国鉄千葉動力車労働組合

〒260-0017 千葉市中央区要町2番8号(動力車会館)

電話 (鉄電) 千葉 2935・2939 番  
(公) 043(222)7207 番

99.7.2 No. 4985

## 家族会 第19回連続講座(開催) 『岡山ちらし寿司』を作りました



六月二十七日、十一時より、千葉市社会センターにおいて、動力労千葉家族会主催による「第一九回連続講座」が開催されました。  
今回は、講師の中村さんから「岡山ちらし寿司」作りを教えていただきました。  
普段家庭で鍛えられた腕で、ものに材料をきざみ、また、ご飯を炊く段階では炊飯器のスイッチが入らないというハプニングもありましたが、バンドエイドでスイッチを押さえてみごとに炊き上がりました。  
次に、合わせ酢を作つて混ぜ合わせ、たくさん具を入れて完成です。食べるのももったいないほどの彩りで美味しそうに

追伸 中野委員長に、当日の夕食で岡山ちらし寿司を食べてもらったところ「大変おいしくできました」とのことでした。

出来上がりしました。和気あいあいと試食会が始まり、家族会員や子供たち、親組合員から「おかわり」の声が出るくらい好評でした。皆さんも「岡山ちらし寿司」作りにチャレンジしてみませんか。

次回の家族会連続講座  
とき 九月五日(日)  
内容 「介護保険について」

## 岡山ちらし寿司 作り方の手順



### すしめしの作り方

- ・米4カップとぎ汁が澄むまで十分とき、ざるにあげ20分おく。
- ・だしこんぶは、10cm角に切り両面をさっとふいて汚れを除き2~3の切り込みを入れる。
- ・水は米と同量のカップ4を入れ、だし昆布を加えて火にかける。中火で炊き始め、沸騰直前にだし昆布を取り出す。
- ・沸騰したらしばらくそのままの火加減にして、みずの引き際に酒少量を振りかけ蓋をしてご飯に光沢を出す。
- ・水分がなくなりプチプチと音がしたら弱火にして必ず3~4分置き火を止めてそのまま5~6分蒸らす。

### あわせ酢の作り方

- ・ご飯が蒸れたら木じゃくしを水で湿らせて鍋の周囲をぐるりと差し込んではずすようにする。
- ・飯台は、あらかじめたっぷりの水を含ませ、ご飯がついたりあわせ酢がしみ込まないようにしておく。使用の直前に濡れふきの固く絞ったもので余分な水気をふき取りご飯が水っぽくならないようにする。
- ・ご飯が冷めないうちに手早く飯台に鍋ごと叩きつけるようにいっきにあげる。木じゃくしですくって入れると蒸気が失われてさめやすく酢味が効きにくくなる。

- ・酢 カップ 1/2、塩 大 2、砂糖 大 10、化学調味料、を混ぜ合わせて合わせ酢を作りご飯があついうちに手ですくって指先でたたきようにして手早く全体にふりかける。

\* 酢はできるだけ米酢を使ったほうが風味と口当たりがよい。

- ・合わせ酢を全部ふりかけたら初めて木じゃくしでかき混ぜる。  
木じゃくしを縦にしてご飯を切るような気持ちで
- ・全体にじゅうぶんに混ぜたらうちわで風を送って急激にさましていく。  
急激にさますことによりご飯に光沢が出て酢味の効きもよくなる。
- ・だいたい熱がとれたら濡れ布巾を固く絞ったもので、すし飯をひとまとめに寄せる。すぐに使わないときは乾燥するので濡れ布巾を広げてかぶせておく。



【写真上】試食後、満腹のところでもハイ・チーズ。【写真中】ちらし寿司に入れる具を炒めてるところです。【写真下】ご飯にあわせ酢を入れ、風を送っているところ。【円内】出来上がった「岡山ちらし寿司」

大失業と戦争の時代に通用する新しい世代の動力千葉を創りあげよう!