

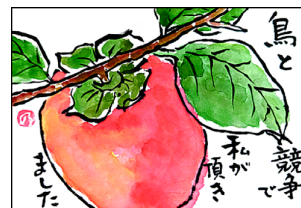
# 新婦人しんぶん

## 新日本婦人の会目的

- ☆核戦争の危険から女性と子どもの生命をまもります。
- ☆憲法改悪に反対、軍国主義復活を阻止します。
- ☆生活の向上、女性の権利、子どものしあわせのために力をあわせてます。
- ☆日本の独立と民主主義、女性の解放を勝ちとります。
- ☆世界の女性と手をつなぎ、永遠の平和をうちたてます。

## 今週の紙面

- 2面 ニュース/国会/旧統一協会問題
- 3面 読者/まんが/俳句
- 4面 筋力アップ/原発/メディア
- 5面 憲法講座/ホット
- 6面 香書/もう1品/母の歴史
- 7面 新婦人のページ/主張/自宅で介護



鳥と競争で頂戴ました 東京・江戸川区 山口信子

新日本婦人の会は国連に認証されたNGOです

# みんなで作って 楽しい料理

デコ巻き寿司マイスター 渡辺敏子さん



渡辺さん作製のデコ巻き寿司。薄焼き卵に具材を巻き、酢めしとノリで巻くと「バラの花」が現れる。写真のバラの葉はキュウリで作成(作り方は本文へ)



わたなべとしこ 調理士、食育インストラクター。共著に『主治医は私 東洋医学で学ぶ健康寿命の伸ばし方』(東銀座出版社)。

みんなが集まるひとときに、作って楽しい、食べておいしいデコ巻き寿司。新婦人の小組で巻き寿司の作り方を教えている渡辺敏子さんが紹介します。

巻き寿司は通常の半分サイズです。半分にするので、初めてでも失敗しづらいのでおすすめです。

## 簡単なのに華やかな「バラの花」

材料(2.5枚幅×4切れ分 出上がり10枚)

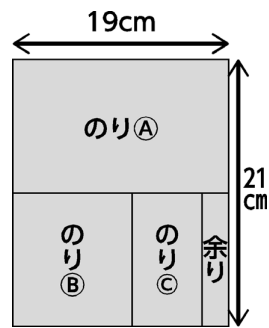
- 酢めし炊き上がり155g
- 塩1つまみ、砂糖小さじ1、でんぷ15g、紅シヨウガ15g、ホウレンソウ1/2束、のり1枚(寿司用19枚×21枚)

- 酢めし(白) 100g
- 酢めし(白) 補い分 25g
- 酢めし(桃) 15g×2

準備と下ごしらえ  
・酢めし30gにでんぷを混ぜ、桃色を作る。各分量に分けておく。



①卵に塩、砂糖を加え、薄焼き卵(19枚×10.5枚)を2枚焼く。  
②薄焼き卵に酢めし(桃)をバラバラと、散らしながら置く。間に紅シヨウガを置く。



・のりは、図のサイズに切っておく。

## パーツを作る



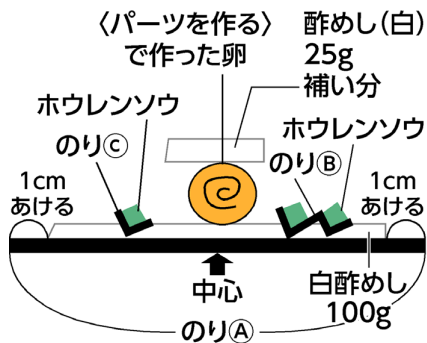
1枚目を巻いたものを芯に、2枚目も巻く



ガをバラバラと散らす。  
③手前から卵焼きごと巻いていく。2枚目も同様に酢めし(桃)と紅シヨウガを置き、最初に巻いた卵を芯にして巻く。

## 組み立て

①のりAに、100gの酢めし(白)をふんわりと広げる。  
②中央より離れて3カ所を箸で押して、みぞを作り、のりBを敷く。その上にホウレンソウを置く。



①巻きすを縦位置に持ち替えて、のりと具材ごと巻きすを丸め、卵焼きの上に酢めし(白)25gを補い、左右ののりを合わせ巻き上げ、全体の形を整える。  
②両側を濡れふきんで軽く押し、断面を整える。切るときは、1切れごとに包丁に酢をつけて切る。(左図) <仕上げ>

千葉の郷土の太巻とデコ巻き寿司は、人の手と指先で巻くところ尽くしの一品です。先祖が伝えてくれた食の知恵。作ることに食べることに楽しさが感じられ、季節行事、お弁当、パーティーにと、幅広い世代のみんなで作ることができます。身近な素材で具たくさんです。

平和な生活の基本には、豊かな米の和食文化があります。お米は完全栄養食とも言われ、日本の食の大黒柱です。国産のお米を食べ、食料自給率を上げたいですね。

オリジナル図案「9」のデコ巻き寿司は憲法9条からとりました。憲法9条を生かした平和外交で戦争NO!など語っていただけるとよいですね。



渡辺さんオリジナルの「9」のデコ巻き寿司。慣れたきたら挑戦してみてください。



## モザイクがおしゃれな「四海巻き」

材料(2.5枚幅×4切れ分)  
酢めし120g、キュウリ(太め)1本、厚焼き卵2.5角×10枚(市販でもよい)、しそふりかけ(ゆかり)小さじ1、のり2枚(寿司用19枚×21枚) <2面へ>

【年末年始の発行について】年内の最終号は12月16日号です。12月23日号は休刊となり、1月1日新年号は12頁建て(12月30日号と1月6日号の合併)で、12月17日の週に届きます。1月は13日号からです。 編集部

