



ふるさとおむすび 厚木とん漬け 編

とん漬けと拓く、新たな地平。
満足感たっぷりの豊かな味わい

味噌の風味がクセになる。厚木名物
とん漬けを、子どもも食べやすくふ
かふかであま〜いおにぎりに！

材料1人分

- | | |
|--------------------------------------|--------|
| <input type="checkbox"/> ご飯 | お茶碗1杯分 |
| <input type="checkbox"/> とん漬け | 15g |
| <input type="checkbox"/> ブロッコリースプラウト | 少々 |
| <input type="checkbox"/> しそ | 1枚 |

作り方

1. フライパンにクッキングシートを敷いてとん漬けを両面しっかり焼く（必要に応じてサラダ油をひいても良い）。
2. 焼けたとん漬けを食べやすい大きさに切る。
3. ボウルにご飯ととん漬け、ブロッコリースプラウトを入れて混ぜ合わせる。
4. ラップに包んで握ったら完成。



指導のポイント

- 握った後にしそや海苔で巻くと持ちやすく、かつ食べやすくなります。
- フライパンにクッキングシートを敷くことで焦げ付きにくくなります。後片付けも楽チン！

MEMO

文明開化とともに養豚業がさかんになった厚木は、一時300軒もの養豚場が存在したまち。とん漬けは江戸時代末期、現在の厚木市にあった荻野山中藩で、急なおもてなしにイノシシが用いられたことがはじまりだといえます。

そんな昔から愛されるとん漬けですが、子どもの年齢によっては噛みづらかったり、味が濃かったりすることも。ブロッコリースプラウトとおむすびにすることで、食卓に取り入れやすくアレンジしました。



体験



知識



カテゴリ



調理時間



人数



費用

