



日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19 食育の日
20	21 敬老の日	22 国民の祝日	23 秋分の日	24	25	26 ふなばし市民まつり
27 ふなばし市民まつり	28	29	30			

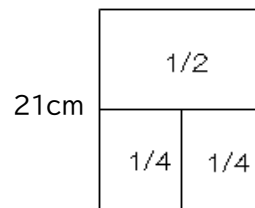
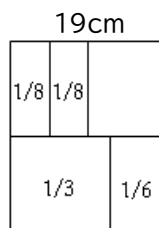
食サボ考案！

ばか面の太巻き

船橋の伝統的な郷土芸能ばか面おどり。豊漁と海上安全を祈願する厄払いの為にやったことが始まり。

【材料 4切れ分】

- ・酢めし(肌色) 160g
(削り節1.5g+醤油小さじ1+白すりごま大さじ1を加え混ぜ、50g、40g、30g、20g×2 にわけておく)
- ・酢めし(緑) 30g
(青のり 小さじ1/3を加えよく混ぜておく)
- ・スティックチーズ(10cm) 2本
- ・魚肉ソーセージ(10cm) 1本
- ・山ごぼう(漬物)(10cm) 1本
- ・卵焼き(1枚18cm×15cm) 1/6枚
- ・のり(目・眉) 適量
- ・のり全形2枚 右の図のとおりにカット



ひょっとこ面は天候が悪く漁に出られず、口をとがらせながら沖を見ている姿

【作り方】

(1) パーツをつくる

- ①目：のり1/8でスティックチーズを巻く×2本
- ②ほお：のり1/6で魚肉ソーセージを巻く
- ③口：山ごぼうを卵焼きで巻き、のり1/4で巻く
- ④巻きすを横にしてのり1/3を置き、酢めし(肌色) 50gを広げ、左端2cmからほほ・酢めし(肌色) 20g・口をのせる
- ⑤巻きすで端の酢めしをほほ・口につける

(2) 組み立てる

- ①巻きすを横にしてのり1/2を置き、酢めし(緑) 30gを8cmに広げ、のり1/4をのせる
- ②酢めし(肌色) 40gを4cm幅に広げ、目をのせる
- ③目の間に酢めし(肌色) 20gをのせ、さらに30gをかぶせる
- ④下あごを裏返してのせる
- ⑤巻きすを手の平にのせ、つなぎ目のところでキュッと締め顔のカーブをつけ、残りののりを巻き付ける
- ⑥4等分に切り、黒目・眉をつける

市ホームページにて、写真付きの作り方を公開中！



ばか面の太巻きを考案した「食サボ」については、下の二次元コードからチェック！

