

ばか面おどり (ひょっとこ)

【材料】(4 切れ分)

○酢めし(肌色)	160g
★削り節	1.5g
★醤油	少々
★白すりごま	大 1(8g)
○酢めし(緑)	30g
☆青のり	小さじ 1/3
○スティックチーズ	10cm×2 本
○魚肉ソーセージ(中)	10cm×1 本
○山ごぼう(漬物)	10cm×1 本
○卵焼き	1/6 枚

【1 枚 18cm×15cm の分量】

卵	3個
砂糖	大さじ 2(18g)
だし汁	大さじ1(15g)
塩	1g
片栗粉	1g
酒	大さじ1(15g)
○焼きのり(全形)	2 枚+適量

①下準備

○酢飯を作る。

①ご飯を少し硬めに炊き、熱いうちに合わせ酢(分量外)を切るように混ぜ合わせてから冷ます。

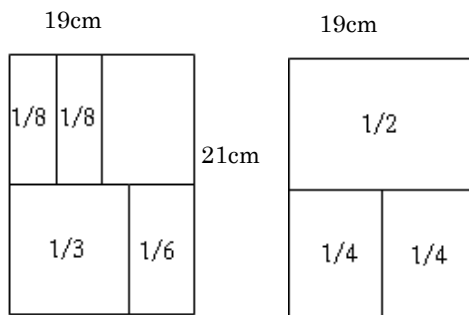
※すし酢(米 1 合分): 酢 大さじ2、砂糖 大さじ1、塩 小さじ 1/2

②酢飯 160g に★を混ぜ合わせ、50g、40g、30g、20g×2 に取り分ける。

③酢飯 30gに青のり小さじ 1/3 を加え、混ぜる。

○焼きのりをカットする

①全形 2 枚は下記の図のとおりにカットし、別ののりで目を 2 つと眉を 2 つ作る。(のりパンチがあると便利)



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、行ってきたが始まりです。

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とされています。

○卵焼きを作る

①卵を溶きほぐし砂糖を加え混ぜる。だし汁に片栗粉、塩、酒を加えよく混ぜて溶かし卵液に加え切るように混ぜる。

②卵焼き器を熱し、油(分量外)をなじませ十分に熱くなったら、瞬間冷却をするため、水で濡らした台拭き上に卵焼き器を置いて冷まし、卵液を流し入れる。

③中火にかけて卵焼き器を向こう側に傾け、手先面でのりしろを作るように焼く。何度か繰り返し蓋をして弱火で四隅をしっかり焼く。菜箸を使い卵焼きを裏返して軽く焼く。

④粗熱を取って、カットする。

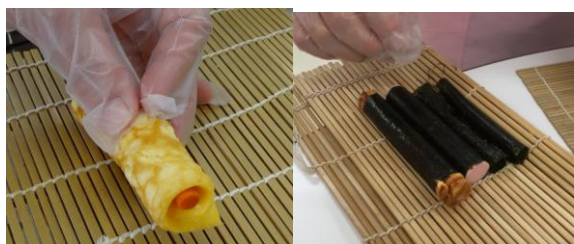
②パーツを作る

○目
のり 1/8 で
スティックチーズを
巻く 2本



○ほほ／口

ほほ: のり 1/6 で魚肉ソーセージを巻く
口: 山ごぼうを卵焼きで巻き、のり 1/4 で巻



○したあご

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



巻きすで端の酢めしをほほ・口につける

③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 8
cm 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
ころでキュツとしめ
顔のカーブをつけ、
残りののりを巻き付
ける



⑥形を整えて、カット
したら、完成！



船橋市食生活サポーターとは、自身の食生活改善を通じた健康づくりを実践するとともに、家族や身近な地域の中に広めていく活動を行うボランティアのことです。(市長の委嘱を受けています)