

きっと、『海洋教育』なんだよ。うんうん…。



家島・坊勢では、ガンドガレイ（ガンゾウヒラメ）を串にさして、家の軒先に吊るして天日干しする風景が見られます。多分、知らない生徒はいないかな？でも、姫路港側では見られません。

- 1 時間目 ○○
- 2 時間目 ○○
- 3 時間目 ○○
- 4 時間目 総合  ここ
- 5 時間目 ○○



1人1匹ずつくらい高級そうな分厚い干しガレイを手に入れたので、坊勢島名物の『ガンドガレイ煮』を作ります。多分、干物くさいです。若い人は食べなくなったという話だけど、絶対に美味しいです。



(持ち物) エプロン、三角巾 ※給食当番の場合は、給食袋の使ってもいいよ。

※干しガレイの匂いが苦手な人は、マスク2重にしてください。鼻栓も可。

(材料)

- ・ガンドガレイ（干しガレイ） 1班4～5枚（1人1枚・4切れ）
- ・調味料 フジダイ醤油、みりん、料理酒、砂糖 すべて黄金比『オール1』  
◎超甘ダレにします。多分、砂糖0.5くらいが一般的なのかも…。

(手順)

- ①干しガレイを、ハンマーで叩く・叩く・叩く！ →済んでいます
- ②干しガレイを、オーブントースターであぶれ！ →こんがり焼いときます。
- ③干しガレイから骨を取り外し、身を分ける。  ここから作業スタート！
- ④調味料をフライパンに入れて、甘ダレを煮立たせる。  甘ダレの良い匂いがします。
- ⑤干しガレイの身を入れ、甘ダレをからませる。  すぐに味が付きます。
- ⑥紙皿に移す。
- ⑦フライパン等の道具を洗って、片付ける。

- ※干物を少し触るので、ポリエチレン手袋を着用します。
- ※干物や甘ダレが苦手な人は、先生に分けてもらいます。
- ※材料費も必要ありません。

