

食のみかわ おしながき

～食改さんの料理紹介 No.38～

「食のみかわ おしながき」は、食生活改善推進員
(通称：食改さん)による料理のレシピ紹介のコーナーです。



ちらし寿司

男の料理教室で学習した料理です。



【材料(3人分)・作り方】

ごはん…………… 500g かんぴょう ……10g
干し椎茸……… 3個 人参 ……………50g
〔卵…………… 1.5個 きぬさや …… 12枚
塩…………… 少々 サラダ油 …… 適量
刻みのり……… 適量 殻付きえび ……3尾

| | | | |
|---|----------------|---|----------------|
| A | だし汁(椎茸戻し汁) | B | 酢 …………… 大さじ2 |
| | …………… 200ml | | 砂糖 ……… 大さじ1 |
| C | 砂糖 | C | 塩 …………… 小さじ1/2 |
| | ………… 大さじ1と小さじ1 | | だし汁 ……………100g |
| | 醤油…………… 大さじ1/2 | | 塩 …………… 少々 |
| | | | 砂糖 ……… 小さじ1/2 |

- ①干し椎茸を水300mlに浸して戻す(戻し汁はAで使用)。
- ②かんぴょうはひとつまみの塩でもんでお湯で流し、1cm程度に刻む。①は細切りにする。両方ともAで煮る。
- ③Bを混ぜてすし酢を作り、小さじ1をえび用に分けておく。熱いごはんにすし酢を混ぜて冷ます。
- ④人参は皮をむき千切りにしてCで煮る。
- ⑤卵に塩を加えて混ぜる。フライパンに油をひき、薄焼き卵を作る。粗熱が取れたら横に4等分し細い千切りにする。
- ⑥えびは殻の上から背ワタを取り、酢大さじ1/2を入れた熱湯250mlで茹でる。火が通ったらザルに上げ粗熱を取り、殻をむき縦半分に切る。すし酢でえびに下味をつける。
- ⑦きぬさやはスジを取り、さっと茹でて千切りにする。
- ⑧酢飯に②を混ぜ、上に④～⑦と刻みのりをきれいに飾る。