

五目ちらし寿司(6人分)

● 材料 ●

①すし飯

米	6カップ	
水	6カップ	
昆布(10cm角)	1枚	
酢	2/3カップ] 合わせ酢
砂糖	大6	
塩	小2	

②具材

干しいたけ	18枚] 【A】
だし汁	1 1/2カップ	
砂糖	大6	
みりん・しょうゆ	各 大3	
にんじん	75g] 【B】
砂糖	大1	
塩	少々	

れんこん	150g] 【C】
だし汁	大3	
酢	大3	
砂糖	大2	
塩	少々	

油揚げ	6枚] 【D】
だし汁	1 1/2カップ	
砂糖	大5	
しょうゆ	大1	

たまご	3個] 【E】
砂糖	小 1 1/2	
塩	少々	
油	適量	

絹さや	75g] 【F】
塩	少々	

ごま(白) 1/2カップ

☆ 作り方 ☆

① すし飯をつくる

- ・米をといで水と昆布を入れ30分おく
 - ・米を炊く 沸騰後昆布を除く
 - ・合わせ酢を作る
(酢、砂糖、塩を良く混ぜておく)
 - ・ご飯が炊けたら合わせ酢をかけ、なじませる
(混ぜる時は切るようにあおぎながら混ぜる)
- 注意：酢が飛んでしまうので急いであおがない

② 具材をつくる

【A】

- ・干しいたけを水洗いして水につけ、皿をかぶせて一晩おき柔らかくもどす
- ・水気を絞って石づきを除き、だし汁と砂糖で4～5分煮る
- ・みりんとしょうゆを加え中火で汁気がなくなるまで煮る
- ・冷めてから軸を除いて薄切りにする

【B】

- ・にんじんの皮をむいて3cm長さの千切りにする
- ・小鍋に入れてひたひたに水を注ぎ調味料を加え中火にかけ、汁気がなくなるまで煮る
- ・パットに広げて冷ます

【C】

- ・れんこんの皮をむいて酢水につけ、薄切りにして再び酢水につける。
3～4分おきアク抜きをする
- ・熱湯でさつとゆでて水気を切り、熱いうちにだし汁と調味料を合わせた中につける
- ・冷めるまで置いて味をなじませる。

【D】

- ・油揚げを熱湯に入れ油抜きをする
- ・横半分に切り、はしから細く切る
- ・調味料を煮立たせ、揚げを入れたら煮汁がほとんどなくなるまで煮て冷ましておく

【E】

- ・卵は割りほぐし、砂糖、塩で味をつける
- ・フライパンを熱し、油を薄く敷き、3回に分けて薄焼きにする
- ・冷めてから半分に切って、くるっと巻いて千切りにする。

【F】

- ・絹さやのスジを除き、塩少々を加えた熱湯でさっと茹でる
- ・ざるに上げて急いで冷まし、斜め千切りにする。

③ 具をまぜる

- ・すし飯が人肌くらいに冷めたら、具を混ぜ合わせる
- ・ごま、しいたけ、油あげ、にんじんの順にすし飯全体にちらし、均一に混ぜる
- ・器に盛り、絹さや、れんこん、たまごを散らす

豆腐としめじの吸い物(4人分)

● 材 料 ●

しめじ	1パック
絹ごし豆腐	1/2丁
だし汁	3カップ
酒、塩	各小1
しょうゆ	大1
ゆず	少々

☆ 作 り 方 ☆

- ① しめじは石づきを除き食べやすく切る
豆腐は長めの棒状に切りそろえる
- ② 鍋にだし汁を煮立ててしめじを入れ、ひと煮立ちしたら調味料で味をととのえる
- ③ 豆腐を加え、温める程度で椀に盛り、熱々の吸い汁を入れ、ゆずを入れる

たこときゅうりのポン酢ゼリーかけ(6人分)

● 材 料 ●

粉かんとん	1袋(4g)
だし汁	500cc
ポン酢	100cc
きゅうり	2本
ゆでだこ	100g
えのき茸	1/2袋
ごま	適量

☆ 作 り 方 ☆

- ① なべに粉かんとんとだし汁を入れ火にかけて沸騰したら、2分程かき混ぜ煮溶かす
- ② 火を止めポン酢を加えて混ぜ合わせ、容器に流し冷やし固める
- ③ きゅうり、たこは食べやすく切る
えのき茸はゆでて半分に切る
- ④ 固まったポン酢ゼリーを包丁で粗めに刻み、③と和えて器に盛り、ごまをかける