

2月3日 1年生



恵方巻き
すまし汁
白菜の胡麻マヨ和え
炒りそら豆



【恵方巻き】

<材料・4人分>

【寿司飯】◎米 3合 ◎水 適量 ◎昆布 10cm角1枚 ◎酒 大さじ1 【合わせ酢】◎酢 1/3カップ
◎砂糖 大さじ4 ◎塩 小さじ1・1/2 【カンピョウ】◎カンピョウ 約50cm ◎だし汁 100cc
◎酒 大さじ1 ◎みりん 大さじ1 ◎砂糖 大さじ1 ◎しょうゆ 小さじ2 【しいたけ】◎干し椎茸 5~6枚
◎もどし汁 100cc ◎酒 大さじ3 ◎砂糖 大さじ3 ◎しょうゆ 大さじ2 【卵焼き】◎卵 3個
◎酒 大さじ1 ◎砂糖 大さじ2 ◎しょうゆ 小さじ1 ◎塩 小さじ1/2 ◎サラダ油 適量 ◎ミツバ 1束
◎テンパ 大さじ2 ◎カニかまぼこ 4本 ◎焼き海苔 4枚

<作り方>

- ① 米は、昆布、酒、寿司飯水量までの水と共に加え、炊く。【合わせ酢】の材料を小鍋に入れて、ひと煮立ちさせ、冷ましたら、炊き上がったご飯に振りかけ、切るように手早く混ぜ合わせる。
- ② ミツバは根元を切り落とし、塩を入れた熱湯でサッと茹で、水に取り、粗熱が取れたら水気を切る。
- ③ 【カンピョウの甘辛煮】カンピョウはさっと洗い、塩少々を振って軽くもみ、たっぷりの水で10分くらい下茹でする。小鍋に調味料と共に入れ、中火で約10分煮る。そのまま冷やし、汁気を絞ってのり幅に切る。
- ④ 【しいたけの煮物】干し椎茸は、ぬるま湯につけて戻す。鍋に調味料と共に入れて、強火にかける。煮立ったら火を弱め、煮汁がほとんどなくなるまで煮含め、粗熱が取れたら細切りにする。
- ⑤ 【卵焼き】卵は割りほぐし、調味料と軽く混ぜ合わせておく。卵焼き器を中火にかけ薄くサラダ油を敷き、卵液の1/4量を入れて半熟になったら向こう側に寄せる。空いたところにサラダ油を敷き、残りの卵液の1/3を入れ、寄せた卵の下にも卵液を流し、手前に巻く。同様に2回繰り返す。巻きすに巻いて形を整え、冷めたら4~6本の棒状に切る。
- ⑥ 巻きすに光沢のあるのりの表面を下にして置き、手に酢水をつけ、寿司飯の1/4量を軽くまとめ、のりの向こう側3cm位を残して全体に広げる。広げた寿司飯の中央を少しへこませ1/4量のでんぷ、カニかまぼこ卵焼き、しいたけ、カンピョウ、ミツバをのせる。指で具を押さえながら、巻きすごと持ち上げ、手前の寿司飯と向こう側の寿司飯の端どうしを合わせ巻く。巻き終わりを下にして巻きすの上から両手で押さえ、形を整える。

【白菜の胡麻マヨ和え】

<材料・2人分> ◎白菜 3枚 ◎マヨネーズ 適量 ◎しょうゆ 適量 ◎ごま 適量 ◎砂糖 少々

<作り方>

- ① 白菜はサッとゆでる。白菜は、芯と葉とに分け、芯から茹でておく。
- ② 水気をよく切り、適当な大きさに切って、マヨネーズ、しょうゆ、ごま、砂糖を合わせた物で和える。

【すまし汁】

<材料・2人分> ◎煮出し汁 300cc ◎豆腐 100g ◎みつば 20g ◎かまぼこ 40g

◎薄口しょうゆ 小1弱 ◎塩 少々

<作り方>

- ① 豆腐は1.5cm角のさいの目、みつばは洗って3cmの長さに、かまぼこは0.5mmの薄切りにする。
- ② 煮出し汁を煮立てて、塩としょうゆで調味し、豆腐、みつば、かまぼこを加え一煮立ちさせ、椀に盛る。