

3月3日1年生



はまぐり寿司
菜の花のツナ炒め
あられ椀



【はまぐり寿司】

<材料・2人分>

◎米 2合 ◎昆布 5cm角1枚 ◎酒 少々 【A】◎米酢 大さじ4 ◎砂糖 大さじ1 ◎塩 小さじ1
◎しらす干し 30g ◎にんじん 1/3本 ◎絹さや 50g ◎えび 5尾
【B】だし汁 大さじ1 ◎砂糖 小さじ1 ◎しょうゆ 小さじ1 ◎卵 4個
【C】◎砂糖 大さじ2 ◎塩 小さじ1/4 ◎片栗粉 大さじ1/2 ◎だし汁 大さじ1・1/2
◎サラダ油 適量

<作り方>

- ① 米は洗い、同量の水に約1時間浸し、昆布、酒を加えて炊く。炊き上がったら昆布を除き、鍋底から大きく混ぜる。熱いうちに、混ぜ合わせた【A】を回しかけ、しゃもじで切るように混ぜ常温まで冷ます。
- ② 卵は溶いて、【C】の調味料を加えて、薄焼き卵（10枚）にする。
- ③ 絹さやは筋を取って茹で、細切りにする。にんじんは約8mm角の色紙形に切る。耐熱ポウルに、にんじん、【B】の調味料を入れ、ラップをして電子レンジ（500W）に2分30秒間かける。ラップをはずし、絹さやを加えて混ぜる。汁気を切って①に混ぜる。
- ④ えびは殻をむき、塩と酒を入れた湯で下茹でし、食べやすい大きさに切る。
- ⑤ 薄焼き卵を半分に折り、さらに2つに折る。寿司飯を10等分し、軽くまとめて薄焼き卵に詰める。金串を熱し、表面に焼き目をつける。

【菜の花のツナ炒め】

<材料・2人分>

◎菜の花 1/2わ ◎ツナ 小1/2缶（40g） ◎赤唐辛子 1/4本分 ◎サラダ油 適量
◎酒 大さじ1/4 ◎しょうゆ 大さじ1/8 ◎塩 少々

<作り方>

- ① 菜の花は根元の堅い部分を切り落とし、3cmの長さに切る。ツナは油を切る。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、赤唐辛子、菜の花の茎を入れて中火で2~3分炒める。茎が柔らかくなったら葉を加えて炒める。
- ③ ツナを加えて炒め合わせ、酒、しょうゆ、塩で味を調えて器に盛る。

【あられ椀】

<材料・2人分>

◎かぶ 1/2個 ◎にんじん 1/4本 ◎じゃがいも 1/4個 ◎生しいたけ 2枚 ◎絹さや 4枚
◎だし汁 2カップ

【A】◎塩 小さじ1/2 ◎しょうゆ 小さじ1/2 ◎酒 大さじ1/2

【B】◎片栗粉 大さじ1/2 ◎だし 大さじ1・1/2

<作り方>

- ① かぶ、にんじん、じゃがいもは皮をむき、約8cm角のあられ状に切る。しいたけは軸をとって約8cm角に切る。絹さやも同様に切る。
- ② 鍋にだしとにんじん、じゃがいもを入れ、中火で7~8分煮る。かぶ、しいたけを加え、さらに5分間煮る。
- ③ 絹さやを加え、【A】の調味料で味を整える。【B】を混ぜて加え、とろみをつける。