



3月3日 2年生



ちらし寿司 菜の花のお浸し すまし汁

【ちらし寿司】

<材料・2人分>

◎米 3合

【寿司酢】◎米酢 大さじ4 ◎砂糖 大さじ21/2 ◎塩 小さじ1 ◎昆布茶 小さじ1/4

【含め煮】◎干しいたけ 5個 ◎かんぴょう 30g ◎ごぼう 1/2本 ◎にんじん 1/2本

◎油揚げ 1枚 ◎えび・れんこん 適量 ◎卵 2個

【A】◎椎茸の戻し汁 ◎顆粒だし 小1/2 ◎醤油・砂糖 各大3 ◎酒・みりん 各大1

【B】◎砂糖・酒 各大1 ◎塩 少々

【C】◎だし汁・酢 各大さじ1 ◎砂糖 小さじ1 ◎塩 少々

◎のり 適量 ◎さやいんげん 適量

<作り方>

- ① 寿司酢の材料を火にかける。
- ② ご飯全体にすし酢をまわしかけて、手早く切るようにしゃもじを動かして、下から返しながら混ぜる。
- ③ 干しいたけは水で戻して石づきをとり、薄切りにする。戻し汁は1カップとっておく。人参、油揚げは3~4cmの細切りにする。
- ④ かんぴょうは洗って塩もみし、10分ほど水につけて戻し、1cm幅に切る。ごぼうはささがきにする。
- ⑤ 鍋に【A】を煮立たせ、①・②の材料を加え、落し蓋をして中火で30分位、煮汁がほぼ無くなるまで煮て、そのまま冷ます。
- ⑥ 卵を割りほぐし、【B】で味付けする。フライパンにサラダ油を熱し、卵を加えて4本の箸をすばやく動かしていり卵を作る。
- ⑦ すし飯に含め煮を混ぜ込んで、上にいり卵とのりを飾り、彩りにゆでたさやいんげんをのせる。
- ⑧ えび、レンコンがあれば、さっと茹でて、【C】の調味液に浸して味を含ませて上に飾る。

【菜の花のお浸し】

<材料・2人分>

◎菜の花 150g ◎白ごま 少々

【A】◎だし大3 ◎薄口醤油 大11/2 ◎みりん 小1/2~1

<作り方>

- ① 菜の花は全体を水にくぐらせてから洗う。茎の堅い部分を折って取る。
- ② たっぶりの熱湯に全体を浸す。浮いてきたら全体を裏返し、葉の色がむらなく濃くなったらたっぶりの冷水にとる。
- ③ 再び鍋の湯が煮立ったら、残りの菜の花を入れて②と同様にゆでる。
- ④ 水けを絞ったあと、3~4cm長さに切る。再度水けを絞って【A】に10分以上浸す。軽く絞って器に盛り、白ごまを指でひねりながらかける。

【すまし汁】

<材料・2人分>

◎だし汁 300cc ◎かまぼこ 4切れ ◎しめじ 1/4P ◎小ねぎ 適量 ◎塩 適量 ◎醤油 小1/2

◎酒 大1 ◎みりん 大1/2

<作り方>

- ① かまぼこは薄く切り、結びかまぼこを作る。しめじは小房に分けておく。
- ② 火をかけただし汁にシメジをいれ、調味料を加える、結びかまぼこを加え、椀に盛り、小ねぎを散らす。