



2月27日 2年生



五目ちらし寿司 すまし汁 菜の花のお浸し

【五目ちらし寿司】

＜材料・3合分＞

◎米 3合 ◎酒 大さじ2 ◎昆布 1/2枚 ◎海老・リンゴ 適量 ◎卵 2個 ◎海苔 適量 ◎サイヤインゲン 適量
 【寿司酢】◎米酢 大さじ4 ◎砂糖 大さじ2 1/2 ◎塩 小さじ1
 【含め煮】◎干し椎茸 5個 ◎かんぴょう 30g ◎ごぼう 1/2本 ◎人参 1/2本 ◎油揚げ 1枚
 【A】◎椎茸の戻し汁 ◎顆粒だし 小さじ1/2 ◎醤油・砂糖 各大さじ3 ◎酒・みりん 各大さじ1
 【B】◎砂糖・酒 各大さじ1 ◎塩 少々 【C】◎だし汁・酢 各大さじ1 ◎砂糖 小さじ1 ◎塩 少々

＜作り方＞

- ① 米に酒、昆布を入れて炊く。 ② 寿司酢の材料を火にかけ、砂糖、塩を溶かす。
- ③ 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、下から返しながらかき混ぜる。
- ④ 海老、レンコンはさっと茹でて、【C】の調味液に浸して味を含ませて上に飾る。
- ⑤ 干し椎茸は水で戻して石づきを取り、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。
- ⑥ 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幅にきる。ごぼうはささがきにする。
- ⑦ 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、煮汁がほぼなくなるまで煮て、そのまま冷ます。
- ⑧ 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。
- ⑨ すし飯に含め煮を混ぜ込んで、上に煎り卵とのりを飾り、茹でたサイヤインゲンを乗せる。

【菜の花のお浸し】

＜材料・2人分＞

◎菜の花 100g ◎白ごま 少々 【A】◎だし 大さじ3 ◎薄口醤油 大さじ1・1/2 ◎みりん 小さじ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。莖の堅い部分を折って取る。
- ② たっぷ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ぷりの冷水にとる。
- ③ 再び鍋の湯が煮立ったら、残りの菜の花を入れて②と同様に茹でる。
- 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 ◎蒲鉾 4切れ ◎しめじ 1/4P ◎小ねぎ 適量 ◎塩 適量 ◎醤油 小さじ1/2
 ◎酒 大さじ1 ◎みりん 大さじ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。