

2月27日2年生

はまぐり寿司
切り昆布とツナの炒り煮
あられ椀



【はまぐり寿司】

<材料・10個分>

◎米 2合 ◎昆布5cm角 1枚 ◎酒 少々 ◎しらす干し 30g ◎にんじん 1/2本

◎絹さや 50g ◎えび 5尾 ◎卵 6個 ◎サラダ油 適量

[A] ◎米酢 大さじ4 ◎砂糖 大さじ1 ◎塩 小さじ1

[B] ◎だし汁 大さじ1 ◎砂糖 小さじ1 ◎しょうゆ 小さじ1

[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

<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。炊き上がった後昆布を除き、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。耐熱ボウルに、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 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。

【切り昆布とツナの炒り煮】

<材料・2人分>

◎きざみ昆布(乾燥) 13g ◎ツナ缶 小1/2缶 ◎しょうが 大さじ1/2 ◎ごま油 大さじ1/4

[A] ◎だし汁 125cc ◎しょうゆ 小さじ1 ◎砂糖 小さじ1/2 ◎塩 少々

<作り方>

- ① 昆布はたっぷりの水でもみ洗いしたあと、水にひたして戻してから、水気をきって粗く刻む。しょうがはみじん切りにする。②鍋にごま油を熱して、昆布を炒める。水気がとんで油がなじんだら、オイルをきったツナ、しょうが、[A]を加える。煮立ったら落とし蓋をして、時々混ぜながら汁気がほとんどなくなるまで煮て、味を含ませる。

【あられ椀】

<材料・2人分>

◎かぶ1個 ◎にんじん 1/4本 ◎じゃがいも 1/2個 ◎生椎茸 2枚 ◎絹さや 10g ◎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。椎茸は軸をとって約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、椎茸を加え、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。