



2月25日

2年生



五目ちらし寿司 菜の花のお浸し すまし汁

【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 ◎えび・レンコン 適量 ◎卵 1個 ◎のり 適量 ◎ツインゲソ 適量
- 《寿司酢》◎米酢 大さじ4 ◎砂糖 大さじ2 ◎塩 小さじ1
- 《含め煮》◎干しいたけ 3個 ◎かんぴょう 10g ◎ごぼう 1/4本 ◎にんじん 1/4本
- ◎油揚げ 1枚
- 〔A〕◎椎茸の戻し汁 200cc ◎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、下から返しながら混ぜる。
- ④ えび、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。ごぼうはさがきにする。
- ⑦ 鍋に〔A〕を煮立たせ、①・②の材料を加え、落とし蓋をして中火で煮汁がほぼ無くなるまで煮て、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、上にいり卵とのりを飾り、茹でたサヤインゲンに乗せる。

【菜の花のお浸し】

＜材料・2人分＞

- ◎菜の花 60g ◎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。4～5cmくらいの長さに切る。
- ② 沸騰した湯に塩を加え、茎の堅い方から茹でる。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 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。