

春の彩りちらし寿司



■ 4人分

所要時間 40分

作り方

- ① 米は洗い、炊飯器のすしめしの線に水の量を合わせだし昆布も入れて炊く。だし昆布を取り出し、熱いうちにすし酢を加えて手早く切るように混ぜる。
- ② 煮きり醤油をレンジで軽く沸騰させ冷まし、わさびを少々混ぜたものに刺身を漬けておく。(約30分) 絹さやは筋を取り、熱湯でさっと塩ゆでにし、冷水に取る。V字の飾り切りにする。えびも殻つきのまま2分塩ゆでにし、殻をむいて縦半分になり背わたをとる。
- ③ 器にAをしっかり混ぜ合わせ、フライパン又は卵焼き器で薄焼き卵を作る。一旦冷ましてから、細切りにする。
- ④ 器に酢めしを平らに盛り、のり・錦糸卵・刺身・えび・いくら・絹さやの順に彩りよく飾る。

※1 【米酢50cc、砂糖大さじ2、塩小さじ1.5をよく混ぜ合わせる。】

材料

米	2合(360cc)
だし昆布	10cm角1枚位
すし酢 ※1	大さじ4
【煮きり醤油】	
しょうゆ	大さじ1.5
みりん・酒	各大さじ1
まぐろ等の刺身(1cm角)	100g
絹さや・大葉など	適宜
えび	4尾
【錦糸卵】	
A 卵	2個
砂糖	小さじ1
塩	少々
刻みのり	適宜
いくら・とびこ等	適宜

Check Point

寿司はシャリが命！
お米が熱いうちに寿司酢を入れ、米を潰さないように短時間で手早く均等にまぜましょう。
温度も人肌がおいしいです。

はまぐりの潮汁

材料

はまぐり(砂抜き)	8個
水	700cc
昆布だしの素	小さじ1
B 塩	小さじ1/2
薄口しょうゆ	小さじ1/4
酒	小さじ2
三つ葉(2cm幅)	4本

作り方

- ① はまぐりは、3%の塩水【水500cc・塩大さじ1】に1時間から1晩つけて砂抜きする。貝どうしをこすり合わせ、しっかり洗っておく。
- ② 鍋にはまぐりと、分量の水・昆布だしを入れて火にかける。煮立ったら弱火にし、貝の口がすべて開いたらBで味を調べアクを取る。お椀に盛り、あれば三つ葉・せり・木の芽等をのせる。

■ 4人分



所要時間 10分

Check Point

魚介と塩で味をつけたお吸い物。
漁師料理がルーツです。
貝以外にも新鮮な魚のアラを使ってもOKです。

■ 4人分

ふきと豚肉の信田巻き煮

材 料

薄揚げ（油抜き→絞る）	1枚	
片栗粉	適量	
豚肉薄切り	60g	
ふき（下ゆで→皮をむく）	2本	
かんぴょう（戻す）	24cm幅8本	
C	だし汁	400cc
	砂糖・しょうゆ	各大さじ2
	みりん	大さじ1

所用時間 35分

作り方

- ① 薄揚げは熱湯を回しかけるか、軽くゆでて油抜きをする。
かんぴょうは洗って塩もみし、5分位ゆでて戻す。
ふきは葉を取り、鍋に入る長さに切り、板ずりして熱湯で2～3分ゆでる。
冷水につけて皮をむき、薄揚げの横幅の長さに切り揃える。
- ② 水気を絞った薄揚げのふきをのせる面に、片栗粉を全体に薄くまぶす。
豚肉・ふきを手前にのせて巻き、戻したかんぴょうで8ヶ所結ぶ。
- ③ 鍋にCを加えて煮立て、②を入れて20分ほど弱火で煮る。
煮汁が半分位になれば火を止めて冷まして味を含ませ、再び温め器に盛る。

Check Point
煮物は煮汁がどれだけ減ったかで味が変わります。
また、時間があれば、一旦冷まして食べる時温め直す「二度煮」をすればよりおいしくなりますよ。

お花見団子

材 料

D	上新粉（米粉）	70g
	砂糖	60g
	水	80g
	食用色素（赤）	ごく少々
	乾燥よもぎ（抹茶でも）	小さじ1/2

ぬるま湯で戻して水気を切る

■ 4人分

作り方

- ① 耐熱容器にDを合わせ、水を少しずつ加えながら混ぜ合わせる。
- ② ①にラップをかけ、600wのレンジで1分加熱する。
1度取り出して木ベラで混ぜ、更に1分～1分30秒加熱し、ひとまとまりになるまでよく混ぜる。
- ③ 生地が粗熱がとれたら、手水【水50cc・砂糖大さじ1】をしながらこね、なめらかでつやのある状態にする。生地を3等分にする。
- ④ 3等分にした生地のうちのひとつはそのまま4等分に丸める。もうひとつは色素を少々混ぜ4等分にして丸め、残りはよもぎを混ぜ、4等分にして丸める。
- ⑤ 丸めた生地を蒸し器に入れ、中火弱で10分蒸す。又は熱湯で5分位茹でる。
🍡が冷めたら、よもぎ・白・ピンクの順で串に刺す。

所要時間 20分

Check Point
お花見団子は色で四季を表していると言われてい
ます。
団子のサイズをそろえると
売り物みたいですよ♪