

RECIPE



今月のレシピ（3月27日更新）

「ちらしずし」

「うまいっ！和食のおかず125選」（主婦の友社）64P

お祝いの席にはおすしでおもてなし。

■材料・4人分

基本のすしめし：米3カップ分
干しいたけ：5~7枚
かんぴょう：30g
かにの身：30g
卵：5個
えび（無頭・殻つき）：5尾
絹さや：10枚
しめじ：少々
ゆでたけのこ：50g
れんこん：小1本
塩：適量
酢：適量

煮汁
干しいたけの
もどし汁：2カップ
しょうゆ：100cc
砂糖：50g
みりん：30cc
酒：少々

A
酢：100cc
みりん：100cc
赤とうがらし：少々
昆布：5cm
食紅：少々

基本のすしめし
米：3カップ
昆布：5~6cm
すし酢
米酢：120cc
砂糖：65g
塩：大さじ1
昆布：3cm

■作り方

基本のすしめし

- (1) 米は炊く30分前にといで、ざるに上げておく。炊飯器に米と同量の水を入れ、昆布をのせて普通に炊く。
- (2) すし酢の材料を小なべに入れて、火にかけ、沸騰させないように注意し、砂糖をとかず。火を止めて冷ましておく。
- (3) 炊き上がったごはんを盤台（すしめしをまぜるための桶）に移す。昆布をとり除いて、合わせておいたすし酢を回しかけ、うちわであおぎながら、手早くすし酢とごはんをまぜ合わせる。すしめしを盤台の片側に寄せ、ぬれぶきんをかけてしばらく蒸らしておく。こうすると、ごはんすし酢がよくなじんでつやが出る。

ちらしずし

- (1) 干しいたけは水でもどす。かんぴょうは水につけ、塩もみして洗い、12~13分ゆでる。かにの身はほぐしておく。
- (2) 煮汁を合わせて、しいたけとかんぴょうを煮る。錦糸卵を作る。
- (3) えびは殻をむき、背わたをとって塩ゆでして冷水にとる。しめじは塩少々を降り、焼き網でさっと焼く。たけのこは熱湯に通して薄切りにする。
- (4) Aを合わせておく。れんこんは花形に皮をむいて薄切りにし、酢少々を加えた熱湯でかためにゆでてざるに上げ、冷めたらAにつける。
- (5) しいたけとかんぴょうはこまかく刻んで、基本のすしめしとまぜ、残りの具を彩りよく散らす。