

RECIPE



今月のレシピ（6月19日更新）

「寿将特製 夜明けずし」

「参上！お助け料理人 平野寿将の 目からウロコのアイディア料理」（ソニー・マガジズ）49P

ほんのりしょうゆ味のすし飯が新しい。だから「夜明け」と命名。

■材料・4～6人分

特製すし飯

米：3カップ

だし汁：3カップ

砂糖：大さじ4

酢：120cc

しょうゆ：大さじ2

卵そぼろ

卵：5個

砂糖：大さじ1と1/2

塩：小さじ1/2

鮭そぼろ

生鮭：2切れ

酒：少々

塩：適量

砂糖：大さじ1

しいたけの含め煮

生しいたけ：6個

だし汁：1カップ

砂糖：大さじ2

酒、みりん：各大さじ1

しょうゆ：大さじ3

■作り方

- (1) 米はといで炊飯器に入れ、だし汁、砂糖、酢、しょうゆを合わせて加え、普通に炊く。
- (2) 生鮭は塩、酒各少々を入れた熱湯に入れてゆで、水気をきり、皮と骨をとり除いてほぐす。鍋に入れ、塩小さじ1/2と砂糖を加えて火にかけ、かき混ぜながらそぼろ状にする。
- (3) 生しいたけは石づきをとり除き、かさは薄切りにし、軸は手で細かくさく。だし汁、砂糖、酒、みりん、しょうゆで煮て味を含ませる。
- (4) 卵は割りほぐし、砂糖と塩を混ぜ、鍋に入れて火にかけ、かき混ぜながらそぼろ状にする。
- (5) 1のすし飯が炊き上がったらさっくりと混ぜ合わせ、ボウルに移す。
- (6) タッパーにラップを敷き、すし飯の1/2量を入れ、汁気をきった3をのせて平らにし、残りのすし飯をのせて押すようにして平らにする。
- (7) 4、2の順に重ねて入れて、そのつど押して平らにし、ラップをかぶせてさらに上から手でしっかり押す。皿などで重しをし、少しおく。
- (8) 食べやすい大きさに切り分けて器に盛る。