

ゆず酢ちらし寿司

材 料(4人分)

- ・米・・・・・・・・・・・・・3合
- ・昆布(6cm~8cm角)・・・・・1枚
- ・酒・・・・・・・・・・・・・大さじ1
- ・かんぴょう・・・・・・・・・・10g
- ・太えび・・・・・・・・・・・・・1パック
- ・油揚げ・・・・・・・・・・・・・1枚
- ・ごぼう・・・・・・・・・・・・・30g
- ・干しいたけ・・・・・・・・・・10g
- ・人参(中)・・・・・・・・・・1/2本(25g)
- ・糸こんにゃく・・・・・・・・・・20g
- ・卵・・・・・・・・・・・・・1個
- ・ゆず皮・・・・・・・・・・少々(1/2個分)
- ・グリーンピース又は緑の野菜
・・・・・・・・・・・・・50g

調 味 料

- ・薄口しょうゆ・・・・・・・・・・30cc
- ・みりん・・・・・・・・・・・・・少々
- ・酒・・・・・・・・・・・・・30cc
- ・砂糖・・・・・・・・・・・・・60g
- ・塩・・・・・・・・・・・・・10g

合わせ酢(寿司酢)

- ※1 甘酢も寿司酢と同じものを使う
米酢80cc、砂糖80g、食塩小さじ2と1/2
を鍋に入れ煮立たせる。
(米酢に好みの量のゆず果汁を入れて
ゆず酢にすると香りが良い)



作り方

- ① お米を洗ってザルに上げ15分置き、昆布と酒(大さじ1)を入れ堅めの水加減で炊く(10分蒸らす)。
- ② 干しいたけを水につけてもどしておく。ごぼうをささがきし、水につけあく抜きしておく。かんぴょうを細切りして水につけておく。
- ③ 油揚げの油抜きをし、細切りにする。糸こんにゃくを3cm長に切る。人参を細切り、しいたけをうす切りにする。
- ④ 太えびの殻をむき塩ゆでし、身を背割りにして甘酢(※1)に漬ける。グリーンピースを塩ゆでする。卵は錦糸卵にする。
- ⑤ 鍋にしいたけをもどした水とえびのゆで汁、糸こんにゃく、ごぼう、油揚げ、しいたけ、かんぴょう、調味料を入れ煮る。やわらかく、うすく味付けし、最後に人参を入れ、人参の形があるうちに火を止める。
- ⑥ 合わせ酢をつくり御飯桶に入れ混ぜ合わせる。⑤の具を2/3取り、手で水を絞り桶に入れて混ぜ合わせる。
- ⑦ 器に盛り、⑤の残り1/3の具をのせ、太えび、グリーンピース、錦糸卵を飾りつけ、真ん中にゆず皮(薄くはいで千切りしたもの)を置く。