



Image です。レシピの出来上がりとは異なります。

1. ちらし寿司
2. 春菊とこんにゃくのごまネーズあえ
3. 杏仁豆腐

## 1. ちらし寿司

### 材料 (5人分)

### 作り方

(酢飯)

米

450g

水

酒(大匙2)

}米と同量

昆布

3g

(合わせ酢)

米酢

50cc

砂糖

大匙1

塩

大匙1/2

(人参)

人参

100g

砂糖

小匙1

塩

少々

酢

少々

だし汁

ひたひた

(椎茸、かんぴょう)

干し椎茸 小

5枚

かんぴょう

10g

醤油

大匙1

砂糖

大匙1

水 + 椎茸の戻し汁

ひたひた

みりん

大匙1/2

(酢ばす)

蓮根

70g

酢

大匙2

砂糖

大匙1

だし汁

大匙3

塩

小匙1/2

(きざみ穴子)

穴子

250g

みりん

大匙1

酒

大匙1

醤油

小匙2

砂糖

小匙2

- ① 米は洗ってざるにあげておく
- ② 合わせ酢を作っておく
- ③ 酒と水で米と同量の水加減にする。昆布をいれて炊く  
炊きあがったらご飯を飯台にあげて合わせ酢をかけ、ご飯を切るように混ぜる
- ④ 人参は2cmの長さの千切りにして煮る
- ⑤ 干し椎茸は戻して軸を取る。かんぴょうは30cmぐらいに切り塩でもんで茹でる  
Aで椎茸とかんぴょうを煮る。煮えたらかんぴょうを取り出し椎茸にみりんを照りをつける  
かんぴょうは冷めたら5ミリ幅に切る
- ⑥ 酢ばすの漬け汁Aを作る 蓮根は2ミリの厚さの花形にきり酢水に漬け酢を入れた湯で茹でAに漬ける
- ⑦ 穴子は調味料を煮立てさっと火を通す

(錦糸卵) 卵 砂糖 酒 塩	3個 大匙1 小匙2 小匙1/4	⑧ 卵はボールに割り入れよくほぐし、調味料を加え、漉して薄焼き卵を焼く 細切りにして錦糸卵をつくる
絹さや 白ごま	10枚 大匙1	⑨ 絹さやは筋を取り塩を振って色よく茹でる ⑩ ごまはしておく ※すし飯にごま、人参、かんぴょう、穴子を混ぜる その上に錦糸たまご、絹さや、酢ばす、椎茸などを彩りよく飾る

## 2. 春菊とこんにゃくのごまネーズあえ

材料 (5人分)		作り方
春菊 こんにゃく	1束 1枚	① 春菊は茹でて水に取り3cmほどの長さに切る ② コンニャクは塩でもみ茹でて小さめの長方形に切る ③ ごまネーズを作り和える
すりごま マヨネーズ 醤油 砂糖 酢	大匙2 1/2C 大匙1 大匙1 少々	

## 3. 杏仁豆腐

材料 (5人分)		作り方
粉寒天 水 砂糖 牛乳 アーモンドエッセンス (シロップ) 水 グラニュー糖	3g 300cc 60g 400cc 少々 400cc 120g	① 粉寒天と水を鍋に入れ混ぜる。これを火にかけて砂糖もいれて沸騰して2、3分よく混ぜる ② 牛乳とエッセンスを入れたら型に流し固める ③ クコの実の水につけ柔らかくしておく ④ シロップを少し煮詰める
クコの実	少々	