

<五人前>

ちらし寿司

<材 料>	<分量>	<作 り 方>
酢めし		① 米は炊く30分~1時間前に洗ってざるにあげる。
米	2.5カップ	② 合わせ酢を作る。
水	470mL	③ 酒と水で米と同量の水加減にし、昆布をのせて炊く。
昆布	3g	④ 炊きあがったらごはんを飯台にこんもりとあけ、上から合わせ酢を一度に廻しかけ、しゃもじで切る様に混ぜ、四方へ広げて
酒	大さじ2	うちわであおぎ人肌に冷ます。
合わせ酢		
砂糖	大さじ1	
酢	50mL	
塩	大さじ1/2	
具		⑤ 具を作る。干し椎茸は戻して軸を取る。かんぴょうは30cm位に
干し椎茸	小5枚	切ってさっと洗い、塩でもんで洗って水に浸す。
かんぴょう	10g	水と椎茸の戻し汁・醤油・砂糖を合わせて、椎茸・かんぴょうを
醤油	大さじ1	中火で汁がなくなるまで煮る。
砂糖	大さじ1	⑥ かんぴょうを取り出し、椎茸にみりんで照りをつける。
みりん	大さじ1/2	かんぴょうは1cm長さ、椎茸はせん切りにする。
水	ひたひたに	
椎茸の戻し汁	ひたひたに	
人参	50g	⑦ 人参は長さ2cmの太めのせん切りにし、だし汁・砂糖・塩で柔らかく
砂糖	小さじ1/2	煮て酢を加えて火を止める。
塩	少々	
酢	少々	
だし汁	ひたひたに	
酢ばす(花蓮根)		⑧ 酢ばすの漬け汁を作る。蓮根は2mm厚さの花形に切り酢水に漬ける。酢を入れた湯で茹で漬け汁に漬けておく。
蓮根	35g	
漬け汁		
酢	大さじ1	
砂糖	大さじ1/2	
だし汁	大さじ1と1/2	
塩	小さじ1/4	
鮭そぼろ		⑨ 鮭は電子レンジで加熱し、骨と皮を取り、小鍋に油を入れた中に
鮭(甘塩)	2切	ほぐして入れる。火にかけ醤油とみりんで味をつけ、殆ど水分が
油	大さじ1	なくなるまで良く混ぜておく。
醤油	大さじ1	
みりん	大さじ2	

<材 料>		<分 量>	<作 り 方>
錦糸卵			⑩ 卵を良くほぐしてAと混ぜ合わせ、薄焼き卵を作る。
卵		3個	⑪ フライパンか卵焼き器を火にかけ、油を薄く広げるように入れ
A {	砂糖	大さじ1	余分な油は小皿にあけ、油拭き布で軽く拭いて、卵液を流し入れ、手早く
	酒	大さじ2/3	全体に広げ余分な卵液は器に戻す。卵のふちが乾いてきたら、
	塩	小さじ1/4	端を少しはがして箸を差し込んで持ち上げ、裏返して裏が乾いた
	油	大さじ1	らすぐ取り出して冷ます。
	海老(殻付き)	10尾	⑫ 残りも同様に焼く。
酒	大さじ1	⑬ 海老は3%の塩水で洗い、背わたを取り腹側に竹串か楊子を刺し	
水	大さじ1	て真っ直ぐに形を整える。鍋に酒・水・塩を入れ海老を並べ手早	
塩	少々	く返しながら火を通す。竹串を抜いて尾を残して殻をむき、腹開	
絹さや	10枚	⑭ さやは筋を取り洗って塩を入れた湯で色よく茹でて冷ます。斜め	
白胡麻	大さじ1~2	細切りにする。	
甘酢生姜	25g	⑮ 白胡麻は調理布巾を広げた上で粗く刻む。酢めしに加えて混ぜ	
			しいたけ・かんぴょう・人参・そばろを混ぜて器に盛り、錦糸卵
			花蓮根・絹さや・海老を飾り、せん切りにした甘酢生姜を添える。

### 揚げ出し豆腐

<材 料>		<分 量>	<作 り 方>
豆腐		1と1/4丁	① 豆腐は1丁を4等分にし、少し斜めにしたまな板に布巾を敷いて
片栗粉		適宜	のせ30分位水を切る。
アスパラガス		5本	② アスパラガスは根元を切り、下1/3位の皮をむき2~3等分する。
大根おろし		3/4C	③ 揚げ油を170℃~180℃に熱し、豆腐の水気を拭いて片栗粉をまぶ
A {	だし	1と1/4C	てすぐ揚げる。アスパラガスは素揚げにして油を切る。
	醤油	1/4C	④ Aを小鍋で煮立て器に盛った豆腐とアスパラにつゆをはり、大根
	みりん	1/4C	おろしと小口切りの万能葱を天盛りにする。
万能葱		1本	
揚げ油			

### 春キャベツと生椎茸の辛子酢和え

<材 料>		<分 量>	<作 り 方>
春キャベツ		1/4個	① キャベツは4~5cm角に切り、熱湯に塩と油を入れさつと茹でて
生椎茸		5枚	水気を取る。
塩		小さじ1/2	② 生椎茸はフライパンを熱して両面焼き、太めの細切りにする。
油		大さじ1	③ ボウルにAを合わせてよく混ぜ、キャベツと生椎茸と二つ切りに
A {	酢	700mL	したミニトマトを和える。
	みりん	30mL	
	醤油	30mL	
	砂糖	小さじ1/2	
	練り辛子	少々	
ミニトマト		5個	



