

# 3月のレシピ

2024年3月2日



Image です。レシピの出来上がりとは異なります。

1. デコレーション寿司
2. 大根とほうれん草の白あえ
3. 苺のレアチーズケーキ

## 1. デコレーション寿司

### 材料 (5人分)

|                   |       |
|-------------------|-------|
| 米                 | 4C    |
| 水<br>(酒大匙2と昆布つけ汁) | 4C    |
| 酢                 | 80cc  |
| 塩                 | 小匙1.5 |
| 砂糖                | 大匙1.5 |
| 玉子                | 5個    |
| サラダ油              | 大匙1   |
| 砂糖                | 大匙2   |
| 塩                 | 小匙1/3 |
| 干し椎茸              | 8枚    |
| みりん               | 大匙1   |
| 醤油                | 大匙1.5 |
| 砂糖                | 大匙2   |
| 椎茸戻し汁             | ひたひた  |
| 生鰯                | 3切れ   |
| 砂糖                | 大匙2   |
| 酒                 | 大匙1   |
| 塩                 | 少々    |
| 食紅、水              | 少々    |
| 絹サヤ               | 100g  |
| 砂糖                | 大匙1   |
| 塩                 | 少々    |
| 水                 | ひたひた  |
| 人参                | 150g  |
| 砂糖                | 大匙1   |
| 塩                 | 少々    |
| 水                 | ひたひた  |
| 海老                | 6~8匹  |
| 酢                 | 大匙2   |
| 砂糖                | 大匙1   |

### 作り方

- ① 米はとぎ、ざるにあげ30分から1時間おき米と同量の水をいれ30分後にたく  
少しむらし熱いうちにAの合わせ酢を手早く切るように混ぜる
  - ① 割りほぐした卵に調味料を入れ綺麗な鍋に油を熱して弱火にして卵をいる  
箸を5本位持ちかき混ぜ鍋底についたら濡れ布巾の上に鍋をおき焦げ付かないように細かく炒る
  - ① 干し椎茸は戻してみじん切りにして調味料と戻し汁で煮る
  - ① 鰯は湯を沸かし塩少々をいれた中で茹でて中まで火を通す  
ザルにあげ、骨、皮、血合いを取りペーパータオルでかたく絞ってほぐす  
鍋に移し中火で5分~15分調味料を少しずつ加えて途中で食紅をくわえて炒りつける
  - ① 飾り用に6枚とっておき、残りは頭を残して筋を取りみじん切りにしてAで煮る
  - ① 人参はみじん切りにして調味料で煮る
  - ① 海老は背ワタをとり殻付きのまま茹でて殻をとり大きいものは2枚に切り甘酢に漬ける
- 仕上げ
- ① 底が取れる21cmのケーキ型に具とご飯を交互にのせ、その度にしっかり押すことを繰り返す
  - ② 型をひっくり返してはずし、炒り卵の上に海老や飾り用の絹サヤなどを飾る

## 2.大根とほうれん草の白あえ

### 材料（5人分）

|         |       |
|---------|-------|
| 大根      | 100g  |
| 人参      | 20g   |
| 塩       | 小匙1/2 |
| ほうれん草   | 200g  |
| 出し汁     | 大匙1   |
| 薄口醤油    | 大匙1   |
| [白あえの衣] |       |
| 木綿豆腐    | 100g  |
| 練りゴマ(白) | 大匙1   |
| すりごま    | 大匙1   |
| 砂糖      | 大匙1   |
| 薄口醤油    | 小匙1   |

A

### 作り方

- ① 大根と人参は細いせん切りに塩をまぶし5分程おき水気をしぼる
- ② ほうれん草はサッとゆで水にとり水気を絞って3~4cmの長さに切り出し汁と薄口醤油をからめる
- ③ 豆腐はペーパータオルでつつんでおいたのをボールに入れ泡立て器でつぶすようにしてAを加え、滑らかになるまで混ぜる
- ④ ③の衣に①と②を加え和える

## 3.苺のレアチーズケーキ

### 材料（5人分）

|         |       |
|---------|-------|
| 苺       | 200g  |
| クリームチーズ | 200g  |
| 砂糖      | 60g   |
| 生クリーム   | 100cc |
| ゼラチン    | 12g   |
| 水       | 80cc  |
| バター     | 50g   |
| ビスケット   | 90g   |

### 作り方

- \*苺は飾り用に3粒ほどとっておき残りはつぶしておく
  - \*クリームチーズは室温に出しておく
  - \*バターは5mm角に切っておく
  - \*型に薄くバターをぬる
- ① ゼラチンに水をふりいれ、水分を含んだら湯煎にかける
  - ② ビスケットをポリ袋に入れ叩いて粉状にし、刻んだバターを入れ混ぜて全体によくなじませる  
型に指先で押し付けるように平らにし冷蔵庫に入れる
  - ③ ボールにクリームチーズと砂糖を入れ泡立て器で混ぜて滑らかにし、つぶした苺を加える  
全体になじんだら生クリームを加えさつと混ぜる
  - ④ 湯せんにしていたゼラチンを加え手早く混ぜる
  - ⑤ ビスケットをしいた型に流し入れ表面を平らにして冷蔵庫で冷やす