

今月のレシピ

1. 巻き寿司
2. 太巻き寿司
3. いなり寿司
4. 清 汁
5. 小松菜とわかめとツナの和え物
6. キウイ羹



Image です。レシピのの出来上がりとは異なります

1. 巻き寿司

材 料					
酢めし	穴子	200g	卵	1個	
米	たれ		C	砂糖	小さじ1
水又は昆布だし	醤油	今回穴子は	塩	ひとつまみ	
(酒大さじ2を含む)	酒	使いません	酒	小さじ1	
合わせ酢	砂糖		油	少々	
塩	みりん		生姜(皮をむき薄切り)	50g	
酢	魚のでんぶ		D	酢	大さじ4
砂糖	白身魚(鱈など)	1枚100g	砂糖	大さじ2	
具	塩	小さじ1/5	だし	大さじ4	
かんぴょう(乾)	B	砂糖	塩	小さじ1/2	
干し椎茸(もどす)	酒	大さじ1			
砂糖	食紅など	大さじ2			
A					
みりん					
醤油					

作 り 方

- <酢めし>
- ① 米は炊く30分前にといでざるにあげ、合わせ酢を作る。
 - ② 水加減をして中火にかけ、沸いたら弱火で13~14分炊く。蒸らしを12~13分して飯台に盛り、合わせ酢をかけ混ぜて四方に広げる。全体に酢がいきわたったら急冷する。
- <具-かんぴょう>
- ① かんぴょうは濡らして塩でもみ、すすいでかぶる位の水につけ戻す。
 - ② もどした椎茸とかんぴょうをつけ汁ごと火にかけ、かんぴょうが透き通ってきたらAを加え、中火で汁がなくなるまで煮て、かんぴょうを取り出し、椎茸に砂糖小さじ1をふりかけ、火にかけたままからめる。(かんぴょう20gで細巻6本・太巻き4本)
- <具-穴子>
- ③ 穴子はたれを煮立ててからめておく。
- <具-魚のでんぶ>
- ④ 魚のでんぶは沸騰した湯に魚を入れ、火が通ったら水気を切り、骨・皮を取り布巾に包み、たっぷりの水の中でよくもみ洗いして灰汁を出し完全にほぐす。固く絞ってそぼろ状にし、鍋に魚を入れBを加えて弱火にかけ、箸4~5本で炒りつける。鍋底にくっついたら火からおろし、こそげて再び火にかけ炒りふわふわにする。(食紅は少量酒に溶き入れる)
- <具-卵>
- ⑤ 卵はほぐして調味しこす。中火で油を薄く敷き一気に流して大きく混ぜ、手前に寄せて棒状にまとめて巻き簀に取る。形を整えて冷ます。
- <生姜>
- ⑥ 酢どり生姜は生姜を熱湯に通し、Dに30分位つける。

太巻き寿司

材 料 (1本分)	
海苔(縦長におく)	1枚
酢めし(卵大4個分)	200g
かんぴょう(海苔の幅で)	5~6本
干し椎茸(せん切り)	1枚分
三つ葉(茹でて絞る)	適宜
卵焼き	1本
でんぶ	大さじ2

作 り 方

- ① ご飯を広げ中心に軽く筋をつけ、かんぴょうその手前に卵焼き・三つ葉をおき、向こう側にしいたけ・でんぶを並べる。具を押さえて巻き簀を親指で持ち上げ、手前の端を向こうの端へ持っていく、くるりと巻き込んで手前に引き寄せ、筒状にしっかり押さえる。8個くらいに切る。

2. いなり寿司

材 料 (20個分)	
酢めし	米2C分
油揚げ	10枚
醤油	大さじ2
塩	小さじ1
A 砂糖	大さじ4
みりん	大さじ2
だし	1C
白胡麻	大さじ1~2
柚子の皮	適宜
(しらすぼし・青じそなど)	

作 り 方

- ① 油揚げは半分に切り中を開いて袋にし、煮立った湯の中で5分煮てざるに取る
- ② Aを鍋に入れ揚げを入れて落とし蓋をし、中火の強めで煮立ったら汁が少し残るまで煮ておく。
- ③ 酢めしに具を混ぜ、1個40gの卵大にして揚げに詰め、口を折り形を整える。

3. 清 汁

材 料	
きざみ庄内麩	1人3~4個
えのき茸	50g
酒	小さじ1
だし汁	900cc
水	1L
昆布	8g
かつお節	10g
塩(0.6%)	5g
醤油	少々

作 り 方

- ① 鍋に水と昆布を入れ、弱火でゆっくり味をだし、沸騰直前に昆布を取り出し、かつお節を入れてひと煮立ちさせ火を止める。
- ② えのき茸は根を切り、長さを半分にして酒炒りする。麩はだし汁少々につけて戻す。
- ③ だし汁に0.6%の塩分で調味し、お椀に入れた麩とえのき茸にだし汁をそそぐ。

4. 小松菜とわかめとツナの和え物

材 料	
小松菜	200g
わかめ(乾)	6g
生姜	10g
ツナ缶	小1/2缶
醤油	大さじ1と1/4

作 り 方

- ① 小松菜は茹でて3~4cmに切る。わかめは戻して湯通し。水に取り20cm角に切る。生姜はみじん切り。
- ② 小松菜・わかめを醤油の1/3で和え、軽く絞って生姜とツナを汁ごと入れ、残りの醤油で和える。

5. キウイ羹

材 料	
キウイ	2個
粉寒天	3g
水	1と1/2C
砂糖	80g
レモン汁	小さじ2強

作 り 方

- ① キウイは皮をむいて縦半分に切り、白い部分を取り、飾り用に半月の薄切りを5枚残し、残りはすりおろすかフードプロセッサー
- ② 水に粉寒天を振り入れよく混ぜて火にかけ、煮立ったら砂糖を加えて2~3分煮る。
- ③ 火から降ろして粗熱をとり、レモン汁とキウイのピューレを加えて混ぜ、型に流し入れ薄切りのキウイをのせて冷やし固める。