

築上町民大学 「男の手料理教室」

◆ ばら寿司 (ちらし寿司)

材料 (4人分)	分量	作り方
米 だし昆布 水 c { 干しエビ ごぼう 人参 油あげ 干ししいたけ a { だし汁 みりん 砂糖 薄口醤油 たまご 海苔 b { 酢 砂糖 塩	3合 5センチ角 3カップ 40g (水で戻す) 1本 (ささがき) 1本 (ささがき) 2枚 (短冊ぎり) 小4枚 (小さく切る) 1カップ (椎茸戻し汁) 大さじ2 大さじ2 大さじ2 2個 適量 1/2カップ 大さじ4 小さじ1	①米に水3カップとだし昆布を入れ、普通に炊いておく。 ②aにcを入れ、汁気がなくなるまで煮る。 ③bの合わせ酢を鍋に入れ、砂糖と塩が溶けるまで弱火で温めておく。 ④すし桶は十分に湿らせ熱いご飯を入れ、合わせ酢bを回し入れ木じゃくしで混ぜ合わせ、具を入れ手早く混ぜ合わせる。 <u>お寿司の飾り具</u> ・卵は金糸卵にする。 ・のりは細切りにして、すし飯の上に飾る。 ・あれば山椒の葉を散らすと香りが良い。 *合わせ酢は、少し甘めの方がおいしいと思います。

◆ 白身魚の吸い物

材料 (4人分)	分量	作り方
白身魚 だし 醤油 ねぎ	4切れ 800cc 大さじ4 少々	①鍋にだしと醤油を入れ、火にかけて、魚を入れる。 ②火が通ったら、ねぎを入れてひと煮立ちさせる。