

ちらし寿司

材料【1人分】

【ちらし寿司】

米	70.0g
干椎茸	1.5g
高野豆腐	3.8g
人参	7.5g
かんぴょう	1.5g
だし汁	48.0g
薄口醤油	3.8g
濃口醤油	2.2g
みりん	6.0g
上白糖	3.8g
ちりめんじゃこ	7.5g

【寿司酢】

酢	15.0g
上白糖	10.0g
みりん	2.0g
塩	0.6g

【寿司具】

卵	15.0g
塩	0.1g
サラダ油	0.1g
エビ(寿司用)	20.0g
うなぎ	15.5g
絹さや	3.8g
甘酢生姜(平切り)	10.0g



作り方

- ①米を洗って、30分以上水に、浸す。
水の量は、普通のご飯を炊く時よりも少し少なめで
- ②だし汁、薄口醤油、濃口醤油、みりん、上白糖を
合わせ、高野豆腐、人参、かんぴょう、炊く。
- ③煮汁がほぼなくなる程度まで、煮詰める。
- ④ちりめんじゃこを、湯通しする。

寿司酢を合わせて、上白糖が、溶けるくらい
まで、火にかけ、冷ます。(沸騰させない)

- ①錦糸卵を、作る。
- ②エビの、背わたを抜き、エビの背に、頭から尾にかけ
抜けるように、竹串を刺す。
- ③エビを、たて塩程度の塩水で、ゆでる火が通れば
すぐに、氷水におとして、冷ましておく。
- ④冷めてから、竹串を抜いて、殻を除き腹開きにする。
- ⑤うなぎを切る。
- ⑥絹さやをボイルする

アドバイス

寿司飯を合わせるのには手間がかかるので、市販されている寿司の素などで寿司飯を作るのも便利で簡単でしょう。

材料の野菜などは季節のものを入れてもまた違った味になっておいしいでしょう
(ふき、たけのこ、れんこん、ちくわ、など)