

☆鯛でんぶ



材 料 鯛・170g 昆布・5cm 塩・少々 砂糖・適量

- <作り方> ① 鯛と昆布を鍋に入れヒタヒタの水と塩を入れ茹で、ザルに上げ、昆布を取り、身をほぐして骨などを取り除き、布巾に包んで水気を絞ります。
- ② フライパンにほぐし身と酒を入れて弱火で炒ります。お玉で押さえながらゆっくりやるとパラパラしてきます。最後に砂糖と塩で味付けします。

☆ちらし寿司

材 料 (4~6人分) ○ 作り方

米	3合
昆布 10cm角	1枚
甘酢(350cc)	
酢	300cc
砂糖	大さじ10
塩	小さじ1
チリメンジャコ	大さじ4
甘酢	大さじ5
干し椎茸	4枚
もどし汁	100cc
酒	大さじ3
砂糖	大さじ3
醤油	大さじ2
れんこん	4cm
塩	少々
酢	少々
甘酢	大さじ3
人参	1/2本
高野豆腐	2個
出し汁	300cc
酒	大さじ2
砂糖	大さじ2
薄口醤油	小さじ1
塩	小さじ1/2
卵	3個
砂糖	小さじ2
塩	少々
サラダ油	少々
鯛でんぷ	大さじ4
菜の花	1/3束
刻みのり	適量
甘酢しょうが	適量

- ① 甘酢を作る。 酢、砂糖、塩を小鍋に合わせ、一度煮立てて、砂糖が溶けたら火を止める。常温になるまで冷ます。
(作って冷蔵庫で保存して料理に使って下さい。)
昆布とかつお節の出し汁を作っておく。
- ② 米は炊く30分前に水洗いしてザルに上げる。炊飯器に米を入れ、すし飯の水加減をして、昆布を入れ、普通に炊く。
- ③ チリメンコジャコは甘酢につけておく。
- ④ 干し椎茸は砂糖小さじ1を加えたぬるま湯につけて柔らかくもどし軸を落とす。鍋に椎茸のもどし汁と酒、砂糖、醤油を入れて、椎茸を加え強火にかける。煮立ったら火を弱め、煮汁がなくなるまで煮含め、粗熱が取れてみじん切りにする。
- ⑤ れんこんは皮をむいて飾り用に薄い輪切りを4枚とり、残りはみじん切りにしてともに水に放ち、塩、酢少々を入れた熱湯でサッとゆでる。ザルに上げ、しっかり水気を切って、甘酢につけておく。 人参は皮をむき、みじん切りにしておく。
- ⑥ 高野豆腐は水で柔らかくもどし、手のひらにはさんで軽く水気を切って、鍋に出し汁、酒、砂糖、薄口醤油、塩を入れて強火にかけ、煮立ったら高野豆腐を入れ、弱火にして落とし蓋をして煮汁が少なくなるまで煮て、高野豆腐を取り出す。人参を加えひと煮立ちしたらそのまま冷やす。高野豆腐は細かく刻む。
- ⑦ 卵は割りほぐし、砂糖、塩を混ぜ合わせ、フライパンに油を薄く敷いて薄焼き卵を焼き、冷めたら重ねて細切りにする。
- ⑧ ご飯が炊き上がったなら10~15分蒸らし、昆布を取り出す。ジャコ入りの甘酢をジャコと甘酢と分けておく。飯台に甘酢を薄く塗り、ご飯をあけて残りの甘酢をまわし掛けてそのまま1分程蒸らして、ご飯を切るように混ぜ合わせる。
- ⑨ 椎茸、人参、高野豆腐、よく汁気を切ったみじん切りのれんこんを加え、全体にざっくり混ぜ合わせる。
- ⑩ 器に持ってもいいですが、茶碗にラップを敷いて、⑨を半分まで入れ、鯛でんぷを広げ、⑨を入れ軽く押さえて、器にひっくり返して、刻みのり、錦糸卵をたっぷりのせて、飾り用のれんこん、菜の花を添える。甘酢の生姜をのせる。