

**エビそぼろ寿司**

| 材料             | 分量（4人分） | 作り方   |
|----------------|---------|---|
| 米              | 280g    | ① 米は洗ってザルに上げ、水気をよく切り、弱2割増しの水に昆布と酒を入れて炊く。<br>② すし酢を合わせておく。<br>③ ごぼうはささがき、人参は千切り、油揚げは油抜きして細かく切り、干し椎茸は水に戻して千切り。椎茸の戻し汁と海老の殻の出汁1カップに合わせ出汁で汁がなくなるまで煮る。<br>④ ご飯が炊きあがったら5分蒸らし、昆布を取り出してすし酢をかけ、しゃもじで切るように混ぜる。<br>⑤ ④に③とエビそぼろを半分入れてさっくり混ぜる。器に盛り、錦糸卵とエビそぼろ、酢蓮、きぬさやを飾り付ける。<br><br><b>【エビそぼろ】</b><br>① エビはよく洗って背ワタをとり、殻のまま茹でる。<br>② 茹でたエビの殻をむき、粗みじん切りにする。<br>③ フライパンに②と酒、砂糖、みりん、市をを入れて水分がなくなってパラパラになるまで炒る。（フードプロセッサーにかけてもよい）<br><br><b>【錦糸卵】</b><br>① 玉子、砂糖、塩をよく混ぜ合わせて、こしてから焼く。 |
| 昆布             | 10cmを1枚 |   |
| 酒              | 小2      |   |
| ごぼう            | 20g     |   |
| 人参             | 30g     |   |
| 油揚げ            | 1/3枚    |   |
| 干し椎茸           | 2枚      |   |
| 半月の酢蓮          | 8枚      |   |
| きぬさや           | 4つ      |   |
| <b>【すし酢】</b>   |         |   |
| 砂糖             | 大3      |   |
| 塩              | 小1/2    |   |
| 酢              | 大4      |   |
| <b>【合わせ出汁】</b> |         |   |
| 砂糖             | 小2      |   |
| しょう油           | 小2      |   |
| 酒              | 小2      |   |
| みりん            | 小2      |   |
| <b>【エビそぼろ】</b> |         |   |
| ブトエビ           | 150g    |   |
| 酒              | 大1      |   |
| 砂糖             | 大1      |   |
| みりん            | 大1      |   |
| 塩              | 少々      |   |
| <b>【錦糸卵】</b>   |         |   |
| 玉子             | 2個      |   |
| 砂糖             | 大1      |   |
| 塩              | 少々      |   |