

ちらし寿司

材料)

白米 2合315g

水適量 (土鍋は400cc、炊飯器は2合の目盛まで。)

昆布1枚 6gほど

合わせ酢 (米酢50cc、砂糖30g、塩 8g)

卵 3個

水溶き片栗粉 (片栗粉小匙1/2に 小匙 1 ほどの水で溶く。)

塩ひとつまみ

サラダ油適量

干し椎茸スライス5g (小鍋に入れ200ccの水を注いで30分～1時間ほど置いて戻す。)

砂糖大さじ1と1/2

濃口醤油大さじ1/2

薄口醤油とみりん各大さじ2

ふき2/3本ほど

A=薄口醤油・みりん各小さじ1

花麩適量

そら豆6粒

鰹節1袋3g



作り方)

1. 干し椎茸は戻ったら砂糖を入れて火にかけ、沸騰したら弱火にして、アクを引きながら煮詰めていく。ひたひた程度に煮汁が減ったら濃口醤油を入れて最後まで煮詰めて火を止め、タッパーなどに入れて冷ます。
2. そら豆はたっぷりの熱湯で1分ほど茹で、ザルにあげて冷めたら薄皮を剥く。
3. ふきは鍋に入る長さに切り、塩 (分量外) をまぶしていたずりをし、たっぷりの熱湯で3分ほど茹でる。水にさらして薄皮を剥き、5mmの厚さに薄切りにする。
4. 鍋に3を入れ、ペーパータオルで包んだ鰹節、ひたひたの水、Aを入れて火にかけ、沸騰したら火を弱めて煮汁が軽く残る程度まで煮る。途中鰹パックを引き上げてギュッと絞り、花麩を入れて一緒に煮詰め、火を止める。
5. 片口のボウルなどに卵を割り入れ、水溶き片栗粉、塩を加えてよく混ぜる。卵焼き器にサラダ油を塗って熱し、卵液を注いで薄焼き卵にする。まな板の上で重ねて端から細かく切り、錦糸卵を作る。
6. 炊飯器や土鍋に白米、分量の水を注ぎ、昆布をさして蓋をして炊く。熱いうちに飯台に移し、合わせ酢を加えて手早く混ぜる。汁気を切ったふきを加えてよく混ぜ、茶碗に盛る。
7. 5をふんわりと盛り付け、花麩、干し椎茸、そら豆を添える。

※干し椎茸はトッピング程度に乗せましたが、寿司飯の上に何枚か乗せて上から錦糸卵を盛りつけても良いでしょう。

※土鍋でご飯を炊くときはご自身の土鍋にあった加熱時間で炊いてください。

※薄焼き卵を焼く際に、油は一度馴染ませたら毎回塗らなくてもしばらく何枚か焼けるはずです。こびりつきそうだなと思ったら塗るくらいに留めておきましょう。

※ふきは切り口が茶色くなります。その部分は切り落としてお使いください。