



はじめてでもカンタンに作れる♪

ア・ラ・クッキング ごはん編

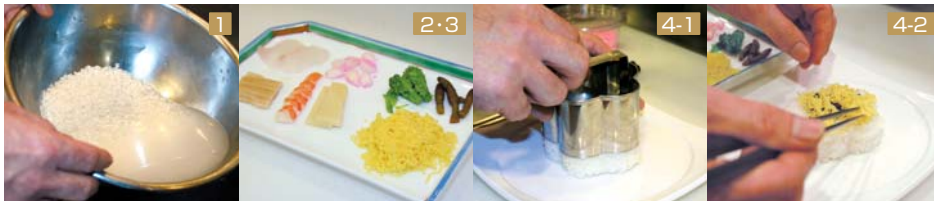


彩り豊かなカンタンちらし 春野菜のちらし寿司

材料/4人分

米	3合	<A:寿司酢>	
新たけのこ	1本	酢	95cc
菜の花	8本	砂糖	50g
つくし	8本	塩	10g
白身魚・エビ・煮穴子など		<B:たけのご用調味料>	
魚介類の切り身	各4枚	だし汁	180cc
花びらゆり根	適量	しょうゆ	小さじ2
刻みのり	適量	みりん	大さじ1
錦糸玉子	適量	塩	少々
おぼろでんぶ	適量	<C:つくし用調味料>	
		だし汁	360cc
		しょうゆ	大さじ1
		うまみ調味料	少々

作り方&ポイント



1 寿司飯を作る。米を炊き、炊き上がった熱いご飯によく混ぜ合わせたAを加える。ご飯をひっくり返しながらかき混ぜるように混ぜたら、ご飯を広げうちわであおいで冷ます。

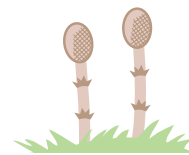
【ポイント】

ご飯を炊くときに水を1割ほど減らす。酢と合わせることでご飯は硬めに。寿司酢は砂糖が溶けるまでよく混ぜる

2 たけのこは米のとぎ汁でゆでて薄切りにする。合わせた調味料Bでたけのこをひと煮立ちさせる。

3 菜の花は塩を入れた熱湯でさっとゆがく。つくしはゆがいた後、合わせた調味料Cに5分ほど漬ける。

4 ①を型に入れて皿に盛る。その上に刻みのり、錦糸玉子、おぼろでんぶを盛り付け、たけのこ、菜の花、つくし、魚介類、花びらゆり根をのせて完成。



オススメ献立

魚介類はホタテやサケ、イクラなど好みのトッピングで、野菜はれんこん、絹さや、大根の薄切りなどを使ってもOKです。見た目のバランスを考えて盛り付け、彩りも華やかに。

●吸い物 ●煮魚

本日の助っ人

和食堂 菊菱

チーフ/杉山勝久さん ☎053-452-2116 (直通)
浜松市中区東伊場1丁目 グランドホテル浜松2F



「春のお薦めは3・4月限定の『春野菜と桜海老の会席』4500円。たけのご飯やたら芽の天ぷら、桜海老しんじょうなど旬をいただける華やかなメニューです。また、バラエティーに富んだ料理を少しずつ盛り込んだ1日20食限定・昼の『菊華二段弁当』2300円も好評です」