

ちらしずし 598 kcal 塩分 3.6 g

【材料】4人分

- ◇ 米 . . . 2.5カップ
- ◇ 昆布 . . . 8センチ角1枚
- ◇ 合わせ酢(酢 1/2カップ、砂糖 大さじ2、塩 小さじ1、ちりめんじゃこ 1/2カップ)
- ◇ かんぴょう . . . 20g
- ◇ 干しシイタケ . . . 4枚
- ◇ 油揚げ . . . 2枚
- ◇ こんにゃく . . . 1/2 (100g)
- ◇ 高野豆腐 . . . 1枚
- ◇ 人参小 . . . 1本 (70g)
- ◇ ゆで筍(たけのこ) . . . 70g
- ◇ 煮汁(昆布・カツオだし汁 2カップ、醤油 大さじ2、砂糖 大さじ2、みりん 大さじ1、酒 大さじ1)
- ◇ 卵 . . . 3個
- ◇ 菜の花 . . . 50g
- ◇ むき海老 . . . 8匹
- ◇ レンコン . . . 1/3節 (70g)

関西ではちりめんじゃこ、関東ではしらす干しと言われる場合が多いようです。スーパー等では両方売られていますね。関西でのしらす干しは、ほとんど生状態ですね。

【作り方】

- ① 米は洗ってざるにあげ水を切っておく。
- ② かんぴょう、干しシイタケはゆでて細切り。
- ③ 油揚げは油抜きし、高野豆腐はお湯で戻し細切り、こんにゃくも細切り。
- ④ ニンジン、タケノコは2cmくらいの細切り。
- ⑤ ②～④を煮汁で水気がなくなるまで煮て冷ましておく。
- ⑥ 卵は砂糖小さじ1と塩少々を入れ良く溶きほぐし、数回に分けて薄焼きにして干切り(錦糸卵)。
- ⑦ 菜の花はゆでて食べやすい大きさに切る、エビは塩ゆでにして縦に二つ切りにする。
- ⑧ レンコンは皮をむいて薄い輪切りにし酢と砂糖少々をまぶしておく。
- ⑨ 米は昆布を入れやや硬めに炊く。
- ⑩ 炊きあがったら寿司桶に移し、しらす干しを入れた合わせ酢を回しかけ切るように混ぜる。
- ⑪ ⑤を少しずつ入れ良く混ぜ合わせる、器に移し、上に菜の花、海老、錦糸卵、レンコンを彩りよく飾る

水菜とたけのこのすまし汁

33 kcal、塩分 0.5 g

【材料】(4人分)

- ◇ ゆでたけのこ . . . 160g
- ◇ 水菜 . . . 40g
- ◇ だし . . . 3カップ
- ◇ 酒 . . . 大さじ2
- ◇ みりん . . . 大さじ1
- ◇ 塩 . . . 小さじ1/6
- ◇ 薄口しょうゆ . . . 小さじ1
- ◇ 木の芽 . . . 適宜

【作り方】

- ① 1 たけのこは薄切りにする。  
水菜は2cm長さに切る。
- ② 2 なべにだしを煮立てて酒と塩、みりん、しょうゆで調味する。
- ③ たけのこを入れてひと煮したら、おろしぎわに水菜を加えてさっと煮る。
- ④ 3 器に盛り、木の芽を添える。

## 鮎菓子

### 材料 (12本/4人分)

#### [羽二重もち]

◇ もち粉	...	125g
◇ 水(もち粉に)	...	75cc
◇ 砂糖	...	250g
◇ 水(砂糖に)	...	50cc

#### [皮]

◇ 卵	...	2個
◇ グラニュー糖	...	125g
◇ 砂糖	...	125g
◇ 小麦粉	...	250g
◇ タンサン	...	2g
◇ 水(グラニュー糖と)	...	35cc
◇ 水(生地に)	...	75cc
◇ 片栗粉	...	適量
◇ サラダ油	...	少々

## 作り方

### <羽二重もちの作り方>

- ① 流し箱に片栗粉を薄く敷いておきます。
- ② 大きめの鍋にお湯を沸かしておきます。
- ③ ボールにもち粉を入れ、水を少しずつ加え、かき混ぜます。
- ④ 耳たぶくらいのかたさになるまで練る。
- ⑤ 1cm厚。6cm径くらいの円盤状に丸める。
- ⑥ 沸かしておいたお湯に入れる。火は強火。
- ⑦ 浮いてきてから3分程度ゆでる。
- ⑧ ゆで上がれば、別の鍋に移す。
- ⑨ ⑧を弱火にかけ、木杓子で混ぜながら練り、水で練った砂糖を2~3回に分けて加え、焦がさないようによく練ります。

⑩ 木杓子ですくい上げてみて、ポタッと重そうに落ちてくるようになれば火からおろします。出来上がりが固めな時は、お湯を足して調整する。

⑪ ①に⑩を流し入れて常温で冷まします。時間がなければ冷蔵庫でも可。

### <皮の作り方>

- ⑫ ボールにグラニュー糖を入れ、卵を割り入れ水 35ccを入れてホッパーで溶きほぐし、グラニュー糖が溶けやすいように弱火にかけながら練る。
- ⑬ タンサンを加える。
- ⑭ 砂糖を加え泡立てます。
- ⑮ 小麦粉をフルイにかけながら混ぜます。
- ⑯ 残りの水を少しずつ加え混ぜます。20分ほど寝かせるとベスト。

### <仕上げ>

- ⑰ 羽二重もちを棒状に切ります。
- ⑱ フライパンを熱してサラダ油を薄く塗り、⑰の1/12量をだ円形に流し入れます。
- ⑲ 表面がプツプツと泡立ってくれば間に⑰をはさんで二つ折りにします。これを12個つくります。
- ⑳ 熱した金串で目やヒレをつけます。