

春のちらし寿司

[作り方]

①米を洗って分量の水で普通に炊く。寿司酢をつくる。

②海老の甘酢漬けをつくる

海老は背ワタのあるものは取り、水で洗って水気をきる。塩と酢を入れた熱湯で2~3分ゆで、ザルにあげてゆで汁をよくきり、甘酢につけて冷ます。飾り用を残して幅1cmに切る。

③錦糸卵をつくる

ボウルに卵を割りほぐし、砂糖、塩を入れて混ぜ、卵液をつくる。フライパンを熱してキッチンペーパーでサラダ油を塗り、卵液を薄く流し入れて中火で焼く。まわりが少し浮いてきたら、菜箸を下に差し込み、持ち上げて裏に返し、さっと焼いて取り出す。残りも同様にして薄焼き卵をつくる。

④薄焼き卵を切る

冷めたら、重ねて幅を4等分にして端からせん切りにする。

⑤菜の花の下ごしらえ

菜の花は根元の大きな葉は取り外し、塩を加えたたっぷりの熱湯で1分ほどゆで、冷水にとって冷まし、水気をきる。花の部分を切って飾り用に残し、ほかは幅5mmに切る。

⑥酢飯をつくる

ご飯が炊き上がったたら、飯台または大きなボウルにあげ、寿司酢をしゃもじに伝わせながら全体にふり入れ、しゃもじで切るようにして混ぜる。飯台の中央にひとまとめにし、3~4分おいて蒸らす。こうすると寿司酢がご飯になじむ。再び広げてうちわなどであおぎ、手早く粗熱を取る。

⑦細かく切った海老と菜の花を入れて混ぜる。

器に盛って全体に錦糸卵を散らし、飾り用の海老・菜の花・いくら・しょうがをあしらう。

[材料]

米…3合

水…3合

★ 寿司酢

・ 酢…1/3カップ

・ 砂糖…大さじ2

・ 塩…小さじ1

むき海老…小150g

★ 海老の下ゆで用

・ 塩…少々

・ 酢…少々

★ 甘酢

・ 酢…大さじ4

・ 水…大さじ2

・ 砂糖…大さじ1

・ 塩…小さじ1/5

★ 錦糸卵

・ 卵…3個

・ 砂糖…小さじ1/2

・ 塩…少々

・ サラダ油…少々

菜の花…1束 (150g) ・

菜の花をゆでる塩…少々

いkraのしょうゆ漬け…適量

しょうがの甘酢漬け…適量

菜の花のお吸い物

[作り方]

- ①菜の花をさっと下茹でしておく。
花麩は水に浸けてもどします。
- ②だし汁を沸騰させ、えのきを入れる。
火が通ったら、酒、醤油を入れて味を調整する。
- ③花麩・菜の花を加えてお椀に盛り付けたら
できあがりです。

[材料]

菜の花…1束
塩(ゆで用)…少々
えのき…1/2束
花麩一人2個…10個
だし汁…4カップ
酒…大2
醤油…小2

キャベツと春雨の春巻き

[作り方]

- ①お湯を沸騰させた鍋に春雨を入れてゆで、
お湯を切ります。流水にさらし、粗熱を取り
水気を切ります。
- ②キャベツは5mm幅に切ります。
- ③中火で熱したフライパンにごま油を入れ、
豚ひき肉を炒め火が通ってきたら、
②を入れ炒めます。
- ④キャベツがしんなりしたら①、(A)を入れて
中火で炒め合わせます。全体に味がなじんだら
水溶き片栗粉を入れ、とろみが付いたら
火から下ろします。
- ⑤粗熱を取り、10等分にして、春巻きの皮で巻き、
巻き終わりを水溶き薄力粉で留めます。
- ⑥鍋底から5cmほどの揚げ油を注ぎ、170℃に熱し、
⑤をきつね色になるまで3分程揚げます。油を切り、
千切りキャベツを敷いたお皿に盛り付けて完成です。

[材料]

春巻きの皮…10枚
春雨…50g
豚ひき肉…100g
キャベツ…500g
(A)酒…大さじ2
(A)みりん…大さじ1
(A)オイスターソース…大さじ1
(A)鶏ガラスープの素…小さじ1
(A)すりおろし生姜…小さじ1
(A)すりおろしニンニク…小さじ1
水溶き片栗粉…大さじ1
ごま油…大さじ1
水溶き薄力粉…大さじ1
揚げ油適量
添え物
千切りキャベツ…適量