

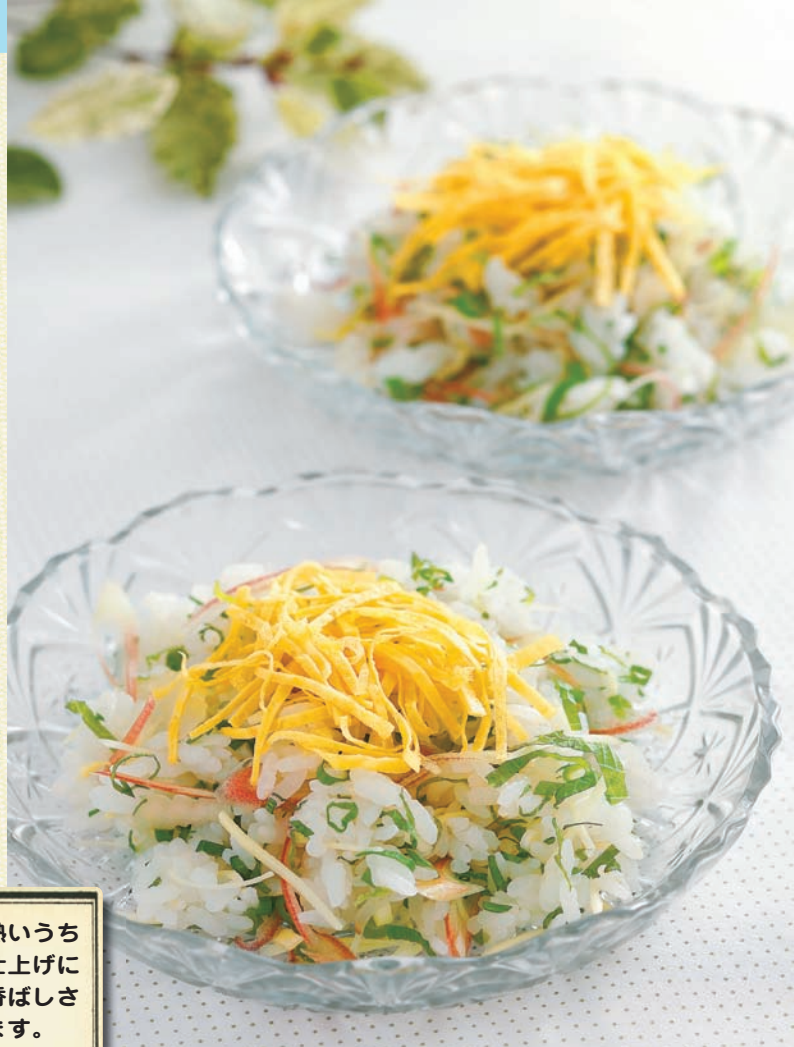


薬味が主役
香り野菜の
ちらし寿司

さわやかな風味を寿司酢にも含ませて、すっきりした味わいが、梅雨時にはうれしい。

おいしい-POINT

寿司酢はご飯が熱いうちに回しかけて。仕上げにゴマを振ると、香ばしさとコクが加わります。



● **材料** (4人分)

白米 …………… 2合(約300g)

↳ 30分吸水させる

アサツキ …………… 4本

セロリ …………… 1/3本

青ジソ …………… 20枚

ミョウガ …………… 4個

ショウガ …………… 1片

水…………… 2カップ弱

A 酒…………… 大さじ2

塩…………… 小さじ1/2

だし昆布…………… 5割角1枚

酢…………… 70ミリリットル

B 砂糖…………… 大さじ2

塩…………… 少々

錦糸卵 { 卵…………… 1個
片栗粉… 小さじ1/4

塩…………… 少々

よく混ぜ合わせ、薄焼き卵を焼いて千切りにする

● **作り方**

1 米とAを合わせて炊飯する(写真)。アサツキ、セロリは3ミリ幅に、残りの野菜は千切りにして水にさらす。

2 鍋にBとショウガを入れてひと煮立ちさせ、寿司酢を作る。

3 炊き上がったご飯に2を回しかけ、そのまま1~2分置く。しゃもじで切るように混ぜながら熱を飛ばし、人肌ぐらいになれば香味野菜を混ぜ込む。

4 錦糸卵と共に器に盛る。

少量ならお鍋で。IHには自動炊飯機能付きの機種も!

