

お料理 クリップ

おでかけランチ

本文レシピ／大阪ガスッキングスクール 撮影／東谷幸一

おめかしいなり寿司
ぶぎつちよさんでも失敗なしの出来栄え。
簡単に作れるのに、
「頑張った感」はちゃんと！



■材料 (4人分)

- 酢飯*……………420g^ラ (茶わん約3杯分)
 - ニンジン……………40g^ラ
 - キノサヤ……………8枚
 - 塩……………適量
 - 生シイタケ……………2枚
 - いりゴマ……………大さじ1
 - 味付き油揚げ……………6枚→縦半分に切る
 - A だし汁……………100^{ミッド}
 - 砂糖、醤油……………各小さじ1
 - B 卵……………2個
 - 塩、砂糖……………各少々
- いり卵にする

* 酢飯 (作りやすい量／約660g^ラ)

- ① 米2合に水加減し、昆布を入れて約30分置く。
- ② 昆布を取り出し、酒小さじ2を加えて炊く。
- ③ 炊き上がりにすし酢 (米酢大さじ3+砂糖大さじ1・½+塩小さじ½) を混ぜ、蒸気を飛ばしながら冷まし、布巾をかけて蒸らす。

■作り方

- 1 ニンジンとキノサヤを薄切りにして8枚は花形に抜き、キヌサヤと共に塩を加えた熱湯でゆでる。キノサヤは斜め半分に切る。
- 2 1の残りのニンジン、シイタケをみじん切りにし、Aで5分程煮る。粗熱が取れれば汁気を切り、いりゴマと共に酢飯と合わせる。
- 3 油揚げに2を詰め、Bのいり卵で飾る。

先に1個分ずつ酢飯をまとめておくと詰めやすい



■ 酢飯が温かいうちに具を混ぜる方が、全体に混ざりやすく味なじみも良くなります。

