

あなごのちらしずし

エネルギー：430kcal 調理時間：60 分

講師：清水 信子

材料 (4人分)

焼きあなご：3枚（約200g）
米：360ml（2合）
合わせ酢
 「酢：大さじ3
 | 砂糖：大さじ1
 └ 塩：小さじ1
みょうが：3～4コ
青じそ：10枚
貝割れ菜：1/2パック
卵：1コ
白ごま：大さじ2
●酒・酢・砂糖・塩
E430kcal T1時間

下ごしらえ なし

作り方

- 1 米は洗って同量の水を入れて30分間おき、酒大さじ2を加えて、強めに炊飯器で炊く。カッコ内の材料を混ぜ合わせ、砂糖と塩をよく溶かし、合わせ酢をつくる。
- 2 すし飯をつくる。(1)の米が炊けて、蒸らし時間が8分間経過したら、ふたを開けて混ぜ、合わせ酢を加えて全体を混ぜる。ふたを閉め、1～2分間おいたら、バットにあげてうちわであおぐ。表面が冷めたら、しゃもじで少しずつ上下を返し、再びあおいでぬくもりが残る程度に冷ます。
メモ すし飯ができ上がったら、水カップ1に酢小さじ1を混ぜた酢水でふきんをぬらして強く絞り、すし飯にかけておくとよい。
- 3 あなごは約1cm幅に切る。みょうがは小口切りにし、青じそはせん切りにしてそれぞれ水に放してから、水けをよくきる。貝割れ菜は根元を切り落として洗い、長さを2～3等分に切り、水けをきる。
- 4 卵を溶きほぐし、砂糖・酒各小さじ1/2、塩少々を加えて、薄く焼く。せん切りにして錦糸卵をつくる。
- 5 すし飯の上に(3)をまんべんなく置き、白ごまをひねって散らして全体を混ぜ合わせる。器に盛って錦糸卵を飾る。