

具だくさんのちらし寿司

調理時間:- ジャンル:和食 ご飯もの(寿司、ご飯、どんぶり)



材料 4人分

お米	...	3合	レンコン	...	4〜5cm
昆布(10cm角)	...	1枚	作り置き甘酢	...	大4
作り置き甘酢	...	80ml	だし汁	...	大8
干しシイタケ	...	4枚	ゆでタコ足	...	中1〜2本
カンピョウ	...	20〜25g	エビ	...	8〜10尾
塩	...	少々	だし汁	...	大4
ニンジン	...	1/3本	酒	...	大2
<合わせだし>			みりん	...	大1
だし汁	...	100ml	作り置き甘酢	...	大2
もどし汁(シイタケ)	...	100ml	<錦糸玉子>		
酒	...	大3	卵	...	3〜4個
みりん	...	大2	酒	...	小3〜4
砂糖	...	大3	砂糖	...	小2〜3
しょうゆ	...	大2	塩	...	少々
アナゴ(焼いたもの)	...	2〜3本	サラダ油	...	適量
だし汁	...	大3	イクラ	...	適量
酒	...	大2	海苔	...	2枚
みりん	...	大1	白ゴマ	...	大3
砂糖	...	大1	木の芽(あれば)	...	適量
しょうゆ	...	大1			



下準備



- 【1】お米は洗ってザルに上げ、30分置く。炊飯器で3合の線より少し少なめに水加減し、昆布をのせてスイッチを入れる。
- 【2】焼き穴子は頭を落として2cm幅に切り、フライパンに焼き穴子の調味料を煮立て、少しトロミがついてくればアナゴを加えてからめ、冷ます。
- 【3】カンピョウは水でサッと洗い塩でもむ。鍋にたっぷりの水と共に入れ、中火で7〜8分煮る。(つまんで爪で押さえ、爪が立てばOK)水洗いして水気を切り、5mm幅に切る。
- 【4】干しシイタケはぬるま湯でもどし、水気を軽く絞って石づきを切り落とし、小さな角切りにする。
- 【5】ニンジンは他の材料に合わせ、みじん切りにする。
- 【6】レンコンは皮をむき、外側を花形にむく。むいた残りを取っておき、細かく刻む。縦半分に切って薄切りにする。酢水に放った後、酢、塩少々を入れた熱湯でサッとゆで、作り置き甘酢を2倍量のだし汁又は水で薄めたものに漬けておく。
- 【7】ゆでタコ足は食べやすい大きさにそぎ切りし、レンコンと一緒に甘酢に漬けておく。
- 【8】エビは殻をつけたまま背わたを取り、エビの調味料を煮立てて炒りつけるように火を通し、そのまま冷まし、粗熱が取れば殻をむき、厚みを半分に切る。
- 【9】<錦糸卵>の材料を合わせ、サラダ油を薄く敷いたフライパンで、薄焼き卵を何枚か作り、細切りにして錦糸卵を作る。

作り方



- 【1】鍋にシイタケ、カンピョウ、<合わせだし>を入れ、落とし蓋をして10分煮て、ニンジン、レンコンの残りを加え、煮汁がほとんどなくなるまで煮て、冷ましておく。

【2】飯台を固く絞ったふきんで拭き、炊飯器の昆布を取り出し、ご飯を飯台にあけ、作り置き甘酢80mlを掛け、1分そのままにして蒸らす。しゃもじで切る様に混ぜ合わせ、ウチワであおぎ、手早く冷ます。

【3】人肌くらいまで冷めれば、1の具を混ぜ合わせる。

【4】器によそい、もみのり、ゴマを散らし、その上に汁気を切ったレンコン、タコ、エビ、穴子をのせる。錦糸卵を全体に散らし、イクラをのせ、あれば木の芽を飾る。



ケータイでもE・レシピをチェック！

毎日の献立が届く、
無料ケータイ
メルマガもあるよ！

Copyright © 1998-2011 KYOTO AMU All Rights Reserved.
Copyright © 1997-2011 Excite Japan Co., LTD. All Rights Reserved.