

## 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 <b>~</b> 4個
みりん	• • •	大2	酒	• • •	<b>小3~</b> 4
砂糖	• • •	大3	砂糖	• • •	<b>小</b> 2 <b>~</b> 3
しょうゆ	• • •	大2	塩	• • •	少々
アナゴ(焼いたもの)	• • •	2 <b>~</b> 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



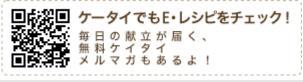
- 【1】お米は洗ってザルに上げ、30分置く。炊飯器で3合の線より少し少なめに水加減し、昆布をのせてスイッチを入れる。
- 【2】焼き穴子は頭を落として2cm幅に切り、フライパンに焼き穴子の調味料を煮立て、少しトロミがついてくればアナゴを加えてからめ、冷ます。
- 【3】カンピョウは水でサッと洗い塩でもむ。鍋にたっぷりの水と共に入れ、中火で7~8分煮る。(つまんで爪で押さえ、爪が立てばOK)水洗いして水気を切り、5mm幅に切る。
- 【4】 干しシイタケはぬるま湯でもどし、水気を軽く絞って石づきを切り落とし、小さな角切りにする。
- 【5】 ニンジンは他の材料に合わせ、みじん切りにする。
- 【6】レンコンは皮をむき、外側を花形にむく。むいた残りも取っておき、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。



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