

3月14日(金)



9 ちらし寿司

献立作成者： 小山田 彩 (栄養調理センター 管理栄養士)

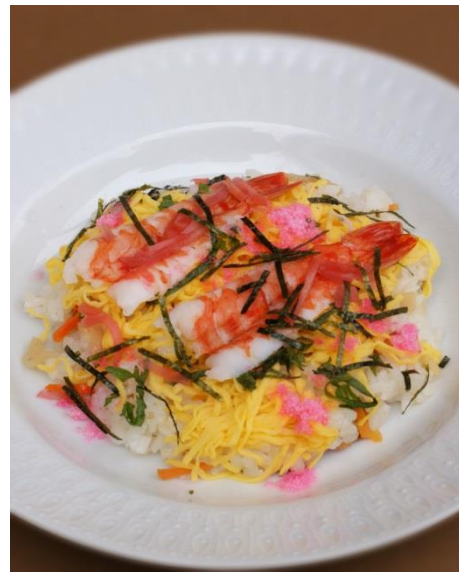
ご家庭でも豪華な見栄えのおもてなしちらし寿司が簡単にできます。

お祝い事、ご卒業・ご入学など春のイベントにお勧めです。酢飯が食欲を倍増させます。

1人分 エネルギー355 kcal タンパク質 10.1 g 塩分 1.2 g

■ 材料 (2人分) ■

精白米	1 合
すし酢*	50ml
錦糸卵**	1 枚
ブラックタイガー***	4 尾
桜でんぶ	適量
大葉	2 枚
千切り紅生姜	適量
刻みのり	適量



■ 下ごしらえ ■

* すし酢の作り方

- ① 鍋に、米酢 50ml、砂糖 大さじ 1 と小さじ 1、食塩 小さじ 1 を入れて混ぜ、火にかけて砂糖と食塩を溶かす。鍋の温度はひと肌程度にする。

** 錦糸卵の作り方

- ① ボウルに鶏卵 1 個を割りほぐしたら、水 小さじ 1 で溶いた片栗粉 小さじ 1/2、食塩 ひとつまみを加えて泡だて器でよく混ぜ、ザルで 1 度濾す。
- ② フライパンにサラダ油 小さじ 1 を薄く敷き、余分な油は拭いておく。①の流し全体に広げていく。表面が固まってきたら、箸を使って返す。
- ③ 焼けたら取り出して冷ましておく。
- ④ 粗熱が取れたら千切りにする。

***ブラックタイガーの開き方

- ① ブラックタイガーを手で持ち、親指で尻尾を伸ばして、竹串で海老の腹部の頭の方から尾に向かって、身と殻の間に竹串を刺しこむ。
- ② ブラックタイガーの尻尾の真ん中部分まで竹串を突き通す。
- ③ 鍋にたっぷりの湯を沸かし、少量の塩を入れ、ブラックタイガーを2~3分茹でる。茹で上がったブラックタイガーを水で冷やす。冷えたら水から出して、竹串を抜き尻尾のみ残して殻をむく。
- ④ 殻をむいたブラックタイガーを腹から切り開く。包丁の切っ先は尻尾の付け根にあて開く。背中の皮は残して尻尾の付け根手前で切り開く。
- ⑤ 開いたブラックタイガーを塩水で洗う。背わたがあれば取り除く。

■ 作り方 ■

- ① お米が炊けたら飯台に移し、温かいうちにすし酢を入れ、うちわで扇ぎながら混ぜ合わせる。
- ② 千切りにした錦糸卵、茹でて開いたブラックタイガー、桜でんぶ、千切りにした大葉、千切り紅生姜、刻みのりを盛り付ける。

■ポイント■ お米が炊き上がったらすし酢を加えて、切るように混ぜるのがコツです。

錦糸卵は片栗粉を少量入れて焼くと破れにくくなります。ブラックタイガーの代わりにむき海老を使用すると開く手間が省けます。

■ 応用 ■ すし酢の中に煮た人参・蓮根・椎茸を入れても美味しく仕上がります。また、大葉の代わりに菜の花を使用すると春らしい献立になります。ブラックタイガーの代わりにスモークサーモンを使用すると見た目・味ともに引き立ちます。