



9 ちらし寿司

● 材料（2人分） ●

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

● POINT ●

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。