

LIFE-005

ちらしずし

飯島奈美



材 料

●ごはん

- ・お米 5合
- ・だし昆布 2枚
- ・お酒（日本酒）大さじ2

●具

- ・ニンジン 1本（中）
 - ・レンコン 1節（15～20センチくらい）
 - ・タケノコ水煮 小1本
 - ・ゴボウ 1/2本
 - ・かんぴょう 1袋（30～40グラム程度）
 - ・干し椎茸 6個
 - ・油揚げ 2枚
 - ・きぬさや 1パック程度、お好みで
 - ・車海老 10尾程度、お好みで
 - ・フキ お好みで（今回使ったのは3本）*
 - ・まぐろの赤身 お好みで
 - ・イクラ お好みで
 - ・木の芽 お好みで
- *夏場だったらエダマメやゴーヤ、ミョウガなども。

●酢めし用の合わせ酢

- ・米酢 120cc
- ・砂糖 大さじ5
- ・塩 大さじ1

●レンコン用の甘酢

- ・米酢 30cc
- ・水 70cc
- ・砂糖 大さじ1
- ・塩 小さじ1/2

●フキのひたし汁

- ・出汁 適量
 - ・塩 適量（*）
- *そのまま飲めるくらいの、薄味に。

●濃いめの煮汁

- ・出汁 300cc
- ・こいくちしょうゆ 大さじ1.5
- ・砂糖 大さじ1.5
- ・お酒 大さじ1.5

●薄めの煮汁

- ・出汁 300cc
- ・うすくちしょうゆ 大さじ1
- ・砂糖 大さじ1
- ・お酒 大さじ1

●車海老の煮汁

- ・出汁 250cc
- ・うすくちしょうゆ 大さじ1
- ・みりん 大さじ1
- ・お酒 大さじ1

●錦糸卵

- ・全卵 4個
- ・塩 少々
- ・砂糖 大さじ1
- ・片栗粉 少々

●ツケのつけだれ

- ・しょうゆとみりん 同量
- ・すりごま 適量

LIFE-005

ちらしずし

飯島奈美

つくりかた (その1)

- 油揚げをペーパータオルで油抜きし、タテ3等分にしたのち、細かく刻む。
- ニンジンの皮をピーラーか包丁でむき、いちよう切りにする。
- レンコンの皮を包丁でむき、いちよう切りにして酢水（小さなボウルに水を張り、盃一杯程度の米酢をとく）にさらしておく。（このレンコンは大半を煮しめ、少量を甘酢にする。）
- タケノコの水煮を、硬い部分を捨て、いちよう切りにする。
- ゴボウをささがきにして、酢水にさらす。
- かんぴょうを水洗いし、塩でもんで、もう一度水洗いののち、5分茹でる。やわらかくなったら水で洗って、しぼり、細かく刻んでおく。
- 干し椎茸をぬるま湯でもどし、いしづきを捨て、二等分ののち細切れにする。
- ふきを適当な長さに切り、塩で板ずりし、5分ほど茹でたのち、水にとってすじを取る。斜めに切って、ひたし汁につけておく。
- お米を炊飯器に入れ、大さじ2のお酒を加え、「かため」になる線まで水を張る。だし昆布2枚を入れて炊く。



ちらしずし

飯島奈美

つくりかた (その2)

- ・甘酢レンコンをつくる。
いちょう切りにしたレンコンを適量（少量）、
2分ほど茹で、ざるにあげてあら熱を取り、
甘酢につけておく。
- ・椎茸、かんぴょう、油揚げを、
濃いめの煮汁で、おとしぶたをして煮る。
（煮汁がほとんどなくなるまで）
- ・ゴボウ、残りのレンコン、タケノコ、ニンジン
を薄めの煮汁で、おとしぶたをして煮る。
（煮汁がほとんどなくなるまで）
- ・エビの頭とワタを取って、煮汁で茹で、
色が変わったら火をとめてそのまま冷ます。
- ・錦糸卵の材料を混ぜ、何回かにわけて
両面をうすく焼く。
両面が焼けたら、細かく刻む。
- ・ごはんが炊き上がったなら、飯台にうつし、
合わせ酢を一気にかけてさっくり混ぜ、
続いて具材を入れて、さらに混ぜる。
全体が混ざったら、ときどき上下をかえしながら、
うちわで風をおくって冷ます。
- ・まぐろの赤身を、つけだれであえる。
- ・大皿にごはんを盛って、
錦糸卵、レンコン（すこし残しておく）、フキ、
マグロ、エビ、イクラ、
レンコンの残り、きぬさや、木の芽の順でのせる。

