

<メニュー>

ちらし寿司・・・アジの三枚おろしにチャレンジ！

菊花豆腐・・・季節の優雅で上品なお吸い物を作しましょう！

リンゴのコーヒーコンポート・・・ぼけたリンゴを大人のデザートに簡単に変身！

☆切り方の説明

☆計量カップ・計量スプーンの重量表とはかり方

計量カップ 1=200ml 大さじ 1=15ml 小さじ 1=5ml

1. ちらし寿司

<材料と分量> 5人分

鰯	5匹
塩：三枚おろし後の魚重量の3%	3g：小さじ1/2
酢：三枚おろし後の魚重量の20%	20g：大さじ1と小さじ1
うるち米	3.5合
炊き水	4.5合
すし飯用の水：米重量の1.35倍	(ご飯用：米重量の1.5倍)

合わせ酢

酢	大さじ4と小さじ1/2
砂糖	大さじ1と小さじ1
塩	小さじ2

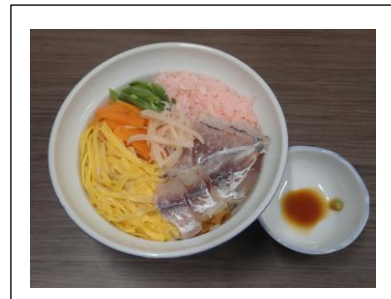
<具>

干しいたけ	3~4枚
砂糖	小さじ2
醤油	小さじ2
もどし汁	50ml (鍋の大きさに加減する)
かんぴょう	25g
砂糖	大さじ1と小さじ2
醤油	大さじ1と小さじ2
ゆで汁	75ml (鍋の大きさに加減する)

白身魚(たら) 100g

砂糖	大さじ1弱
塩	小さじ1/5 : 1g
酒	小さじ2
食紅	少々

卵	3個
砂糖	大さじ1と小さじ2
塩	小さじ1/2
片栗粉	小さじ1
植物油	適量



人参	50g
煮出し汁（二番だし）	75ml
砂糖	小さじ 1
塩	小さじ 1/5
さやいんげん	50g
塩	小さじ 1/5
甘酢しょうが	50g
わさび（チューブ）	適宜
醤油	適宜

## <作り方>

### ①寿司飯

炊飯器で飯を炊き、合わせ酢を作っておく。寿司桶には、水をはっておく。

飯が蒸れたら、中高に寿司桶にとり、合わせ酢を一度に上からかけ、1~2分蒸らし、しゃもじで飯をほぐすように混ぜる。このときうちわであおいで余分な水気を除く。

### ②かんぴょう・しいたけの煮付け

しいたけは前日から水で十分に戻しておく。かんぴょうはあくを除くために塩をまぶしてよく塩もみし、水で洗う。かんぴょうを約10倍の水で透明な感じになりやわらかくなるまでゆでる。軸を取ったしいたけと調味料を加え（1. 砂糖、2. 醤油は2回にわけて）、汁がなくなるまで煮る。しいたけはせん切り、かんぴょうは1cmに切って、①と混ぜ、丼に盛る。

### ③鱻の三枚おろし

鱻を三枚におろし、塩をして20分くらいおく。次に酢につけ4~5分おく。皮をむき、適当な大きさに切る。

### ④でんぶ

白身魚を熱湯に入れてゆで、ふきんに包んでよくもみほぐす。なべにほぐした魚を入れ調味料（砂糖、塩、酒）、食紅水を加えて弱火で炒りあげる。

### ⑤錦糸卵

卵を割りほぐし、同量の水で溶いたでんぷんを加え、調味する。既習の通り、卵焼き器をよく熱し、植物油を十分なじませた後、薄焼き卵を作る。

### ⑥人参の煮付け

人参はたての薄切り後、せん切りにして調味料（砂糖、塩）、煮出し汁（二番だし）で汁がなくなるまで煮る。

### ⑦さやいんげんの青煮

さやいんげんは洗って熱湯でゆで、ざるにあげてさまし、塩をふっておく。味がしみたらせん切りにする。

### ⑧酢どりしょうが

千切りにして、中央に飾る。

### ⑨盛りつけ

どんぶりに②を混ぜたすし飯を平らに盛り、③~⑧を美しく盛る。

## 2. 菊花豆腐

＜材料と分量＞	5人分
だし汁（一番だし）	600ml
かつおぶし	だし汁の3% 18g
絹豆腐	1人4～5cm角 5個
ほうれん草	25g
ゆずまたは溶き辛子	適量
塩	小さじ1/5・・・加減する
うす口醤油	小さじ1



### ＜作り方＞

- ①かつおぶしで一番だしをとる（750mlの水を沸騰させ、かつおぶしを入れ、1分ほど中火で加熱して火を止め15分ほどそのままにする。さらしをざるに敷き、だしを濾す。塩とうす口醤油で調味しておく。さらしで濾したかつおぶしを水100mlに入れ、約10分加熱した後、一番だしと同様にさらしで濾して二番だしをとる。二番だしは、ちらし寿司の具の人参を煮るのに使う。
- ②ほうれん草は熱湯でゆで、水にさらして絞り、4cm長さに切る。
- ③4～5cm角に切った豆腐をまな板にのせ、手前と向こう側に菜箸を置き、3mm幅ほどに包丁で切り込みを入れていく（端を5mmほど切らないで残す）。
- ④90度豆腐の向きを変えて、同じ幅に切り込みを入れる。
- ⑤豆腐（菊花豆腐）はお玉か、手でそっと持ち上げ、沸騰したお湯で暖めて水気を切り、お椀に盛る。だし汁（吸い地）を注ぐ。吸い地を足すときは、豆腐が崩れないよう、静かに注ぎ入れる。
- ⑦ほうれん草を菊の葉に見立ててお椀に入れる。菊花豆腐の真ん中に溶き辛子か、へぎ柚子を飾る。

## 3. リンゴのコーヒーコンポート

＜材料と分量＞	5人分
リンゴ（皮と芯を除く）	1個と1/4個
砂糖	大さじ3 30g
インスタントコーヒー	小さじ2と1/2
水	400ml



### ＜作り方＞

- ①リンゴは、8等分のくし形にして、皮と芯を除く。
- ②なべに水と砂糖、インスタントコーヒーを入れて中火にして、砂糖とコーヒーがとけたらリンゴを加え、煮立ったら弱火で煮汁が約1/3になるまで（約30分位）煮る。
- ③火を止め、あら熱がとれたら皿に盛る。密閉容器に移して冷蔵庫で冷やして食べてもおいしい。