

いなり寿司



ざいりょう 【材料】

こめ 米 ……2合
 水 ……400cc
 こんぶ 昆布 ……5cm
 にんじん 人参 ……30g
 しいたけ ……1枚
 あぶらあ 油揚げ ……8枚
 ごま ……大さじ1
 らっきょう酢 ……50cc

だし汁 ……150cc
 さとう 砂糖 ……大さじ2杯
 しょう油 ……大さじ2杯
 だし汁 ……100cc
 さとう 砂糖 ……大さじ2杯
 しょう油 ……大さじ1杯
 みず 水 ……300cc
 こんぶ 昆布 ……5cm

①
 ②
 だし汁

つく かた 【作り方】

1. 米は洗って、分量の水に昆布を加え20分おき、火にかけて強火で炊く。泡がぶくぶくとふたまであがったら、弱火で12分炊く。火を消してフタをしたまま10分蒸らす。
2. 鍋に水、昆布を入れてしばらくおいておく。昆布が大きくなったら火にかけて、ぶくぶく煮立つ前に、昆布を取り出す。
3. 油揚げを半分に切り開く。ざるに油揚げを並べ熱湯をかける。鍋に①の調味料のだし汁・砂糖と油揚げを入れ火にかける。煮立ったらしょう油を入れ煮汁が少し残る位で火を止め冷ます
4. 人参・しいたけは軸を取り、みじん切りにして②の調味料を入れ煮汁が無くなるまで煮る。煮あがったら冷ましておく。
5. 炊き上がったご飯を飯切りにうつし、らっきょう酢と合わす。
6. すし飯に具を入れて混ぜ合わせ16等分にして三角ににぎり、油揚げで包み形をととのえたら出来上がり。