

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
 す らっきょう酢 ……50cc

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