

春のおうちで おもてなし和食

協力:天童ホテル 武田信太郎先生

鯛のづけちらし寿司

材料 4人分



鯛の切り身(1人前5枚程度)	200g		
大葉	4枚	人参	適量
錦糸玉子	適量	わさび	適量
かり	30g	ご飯	2合
A 米酢	50cc	砂糖	大さじ2
A 塩	5g		
B 酒	大さじ4	みりん	大さじ2
B 濃口醤油	大さじ4		

- ① かりはみじん切りにし、水分を良く切っておき、大葉は荒みじん切りにする。
- ② 人参を薄く切り花型にし、軽く茹でる。
- ③ 薄焼き玉子を刻んで錦糸玉子を作る。
- ④ コンロの※自動炊飯機能を使い、ご飯を2合炊く。Aを回しかけかりを入れて、手早く混ぜて冷まし、寿司飯をつくる。
- ⑤ Bを鍋に入れ煮切り、冷ましておく。
- ⑥ 鯛の切り身を⑤に10分程度漬け、キッチンペーパーで拭き取る。
- ⑦ 器に寿司飯を盛り、大葉、錦糸玉子を散らし、鯛を並べて盛り付ける。花人参を飾り、お好みでわさびを添える。

※自動炊飯機能とは...

ガスコンロの「炊飯ボタン」を押すだけで自動で温度調整し、火加減から消火まで調整する機能です。

操作手順

- ① ガスコンロの電源を入れる
- ② 「炊飯ボタン」を押し、点火する
- ③ そのまま30分(蒸らし含む)待つと出来上がり



※コンロによって、操作方法が異なります。

温奴の牛肉時雨煮かけ



牛肉切落とし	200g	生姜	30g
木綿豆腐	1丁	小葱	適量
昆布	適量		
A 酒	150cc	みりん	大さじ2
砂糖	15g	醤油	大さじ3

- ① 牛肉は食べやすい大きさに切り、霜降りし、水に落として良く水気を切っておく。
- ② 生姜は皮を剥き千切りにし、水に晒した後、良く水気を切っておく。
- ③ 鍋に A を入れ、沸騰したら生姜を入れて少し煮詰めてから牛肉を入れ、さらに強火で煮詰める。
- ④ 豆腐は4等分にし、小葱は小口に切る。
- ⑤ 鍋に昆布を入れ火にかけ、沸騰する前に豆腐を入れて弱火にし、沸騰しないように注意して豆腐を温める。
- ⑥ 器に豆腐を盛り、牛肉の時雨煮をかけて小葱を散らす。

独活(うど)のからし酢味噌かけ



独活(うど)	1本	菜花	8本
海老	4本		
玉味噌	田楽などにも使える和食の基本的な練味噌です。		
卵黄	1ヶ	白味噌	200g
砂糖	40g	みりん	大さじ1
酒	大さじ1と小さじ1	薄口醤油	小さじ1/2

- ① 独活(うど)の太い部分を6cmの長さに切り、厚めに皮を剥き、細切りにし酢水につけた後、良く水気を切っておく。※残った細い部分や皮などは金平などに使用する。
- ② 菜花は茹でて冷水で冷ました後、水気を切っておく。
- ③ 海老は茹で酢水で洗い、水気を切っておく。
- ④ 玉味噌24g、酢小さじ2、からし2gを合わせ、からし酢味噌とする。
- ⑤ 器に各材料を盛り付け、からし酢味噌をかける。