

献立レシピ

1. 茶碗蒸し

材料と作り方【4人分】

卵	2個(100ml)	ときほぐす
だし	2カップ(400ml)	混合だしをとって冷ましておく
塩	小さじ 1/3	
薄口しょうゆ	小さじ 1/2	
海老	4尾	尾を残し殻をむいてせわたをとり、下味をつける
塩	小さじ 1/4	
酒	小さじ 1	
焼きあなご	4切れ	
かまぼこ	8切れ	
しめじ	1/2パック	石づきをとってさばき分けておく
ゆりね	1/2個	ゆでておく
ぎんなん	8個	鬼がらを割ってゆでる
三つ葉	4本	軸を結ぶ、長すぎる軸の部分は3cm位に切る
ゆず	20×8mm4枚	松葉に切る
作り方 蒸し器にお湯をわかしておく 海老にした味をつける 蒸し茶碗に、しめじ、銀杏、ゆりね、えび、あなご、かまぼこ、三つ葉をいれる だしに調味料をいれ、とき卵と合わせて、こす。 蒸し茶碗に 卵液をはる。泡をとって、蒸し器に入れる。 表面が白くなるまで中火で3 - 4分、弱火にして約12分蒸す(85～90) 竹串をさして濁った汁がでなければOK.		

2. 飾り巻きずし

材料と作り方【4人分】 お花・ハート各1本(一人1/2本ずつ)

酢めし		
ご飯	670g	
こんぶ	10g	
酢	90ml	
砂糖	55g	
塩	15g	
のり	10枚	あらかじめ必要な大きさに切っておく
桃の花 全形のり	1枚×2	
1/3のり	5枚×2	
1/9のり	3枚×2	
ハート 全形のり	1枚×2	
1/3のり	3枚×2	
でんぷ	大さじ1位	好みで色を調整
とびこ	大さじ1位	
三つ葉	10本	塩ゆでて八方だしにつけておく
プロセスチーズ	直径1cm×20cm2本	
葉蘭	1枚	

お花巻きずしの作り方

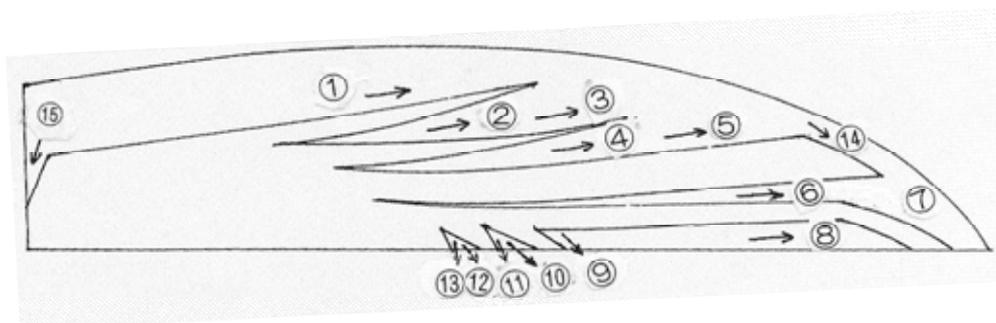
のり1/3にピンクの酢飯30gを手前にほそくのせて、巻きすで丸くまく。
巻きすを両手でもち、すり合わせながら丸く形を整える。同様に合計5本巻く。
チーズを用意し、 を用いて花の形を組む。
まな板にのり(2cm幅)を3枚おき、桃の花をのせて巻いていく。
最後は酢飯の粒を糊代わりにしてパーツをまとめて桃の花を作る。(のりをぬらしてもよい)
一番大きなのりに酢飯をむこう5cmをあけて均等に広げる。
とびこ、みつばをのせる。
桃の花を手前3cmあけたところに載せる。
桃の花を抑えながら巻きすを手前に持ち上げて、向こうの酢飯の一番はしにあわせたら、力を入れて手前に引いてしめる。

ハートの巻きずしの作り方

巻きすにのり1/3を横長におき、ピンクの酢飯60g位を棒状にしてのせる。
のりの手前と向こう側を各2cmあけて、酢飯を広げる。
酢飯を軽く抑えながら巻きすを手前から持ち上げ、のりを手前の山にくっつける。(ハートの半分)
、 を繰り返してもう一本作る。このときの形の整え方がポイント。
2本を合わせてハートの形に整える。谷の部分に酢飯を詰めておく。
全形のりを広げて、向こう側1/4をあけて、酢飯を広げ、とびこ、三つ葉をのせる。
真中に、ハートのパーツをおいて周りに均等に酢飯がくるように巻く。

(飾り寿司に関しては、川澄 健氏の方法を参考にアレンジしました)

葉蘭の切り方例



3. 牛たたき風わさびソース

材料と作り方【4人分】

牛肉	80g 4つ	焼く直前に塩・こしょうする
わさびソース		
だし	160ml	
しょうゆ	小さじ1	
片栗粉	小さじ1	
わさび	小さじ1	おろしたもの(最後に加減しながら入れる)
わさび菜	1本	刻んでソースに入れる
花わさび	4本	今回は辛味をたてずにそのまま使用
クコの実	適宜	みりんで戻しておく

作り方

牛肉を塊のまま焼く。今回はフライパンで少量の牛脂をしいて表面をこんがり焼く。
わさびソースの材料をあわせて、とろみがつくまで加熱する。(ワサビは最後に加減しながら入れる)
牛肉を食べやすい大きさに切る。
器にもり、わさびソースをかけ、花わさび、クコを飾る

4 . 大根のゴマクリーム和え

材料と作り方【4人分】

大根	150g	千切りにし、立て塩して、塩八方につけておく 酒（少し塩）でさっと加熱し、氷水にとってさます 千切りにし、立て塩して、塩八方につけておく 長いままさっと塩ゆでし、八方だしにつけておく 大根人参と同じ長さに切る。最後に上にのせる。 胡麻クリームの中にだしを少しずつ加えていき、 クリーム状にねる。薄口しょうゆ、砂糖を加え、 マヨネーズ大さじ2杯と混ぜる
ほたて	4個	
人参	50g	
水菜	40g	
和え衣		
胡麻クリーム	大さじ2	
だし	大さじ1と1/2	
薄口しょうゆ	少々	
砂糖	少々	
マヨネーズ	大さじ2	
蓮根	4枚	スライスして素揚げ、塩をしておく
作り方 大根・人参を千切りにし、立て塩し、塩八方につけておく（準備してあります） 水菜をさっとゆで塩八方につけておく、大根・人参と同じ長さに切り、最後に上に載せる。 ほたても加熱冷却後、4つ位にきっておく。 蓮根はスライス、水さらし後水気を切って素揚げ、塩をしておく（焦げないように注意） 大根、人参にゴマクリームを和え、ほたても一緒にまぜ、水菜、蓮根チップを添える 注意 大根・人参などをあえる前に、ふきんに包みしっかり水気をしぼっておく		

5 . 菜の花のお漬け物

材料と作り方【4人分】

前日調整

菜花（先の方）	4本	（さっと塩ゆでてしてから昆布にはさんでもよい）
昆布	はさむ程度	
塩	少々	
作り方 菜の花に塩をし、よくもんで、昆布にはさんで一晩重石をしておく。食べるときには塩だしをする。		

（原 知子）