

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

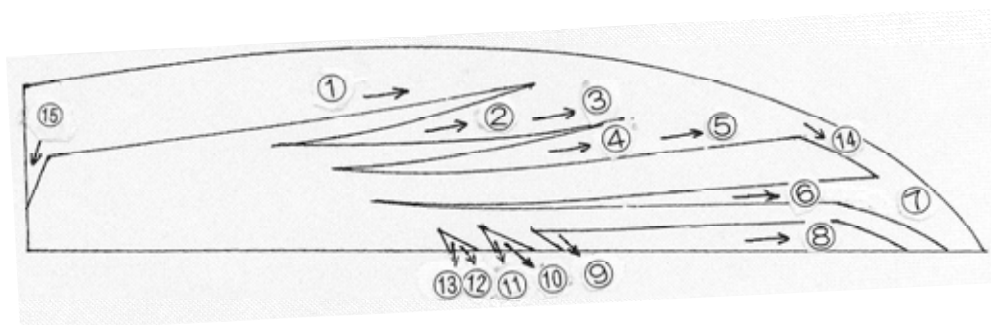
のり 1/3 にピンクの酢飯 30 g を手前にほそくのせて、巻きすで丸くまく。
 巻きすを両手でもち、すり合わせながら丸く形を整える。同様に合計 5 本巻く。
 チーズを用意し、 を用いて花の形を組む。
 まな板にのり (2 cm 幅) を 3 枚おき、桃の花をのせて巻いていく。
 最後は酢飯の粒を糊代わりにしてパーツをまとめて桃の花を作る。(のりをぬらしてもよい)
 一番大きなのりに酢飯をむこう 5 cm をあけて均等に広げる。
 とびこ、みつばをのせる。
 桃の花を手前 3 cm あけたところに載せる。
 桃の花を抑えながら巻きすを手前に持ち上げて、向こうの酢飯の一番はしにあわせたら、力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 60 g 位を棒状にしてのせる。
 のりの手前と向こう側を各 2 cm 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	80 g 4 つ	焼く直前に塩・こしょうする
わさびソース		
だし	160 ml	
しょうゆ	小さじ 1	
片栗粉	小さじ 1	
わさび	小さじ 1	おろしたものを(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）