



柴ちゃんの愉快的なキッチン物語

美味しさを楽しみましょう！

簡単料理メモ ★ 散らし寿司

【材 料】 寿司米 400g・しいたけ 2枚・人参 40g・高野 1個・いくら 40g
(4人分) むき海老 40g・胡瓜 60g・鮪 60g・錦糸卵 40g・

寿司酢 (酢 80ml・塩 4g・砂糖 12g) 醤油 20ml・みりん 20ml

- 【作り方】 ① 干しいたけはぬるま湯に砂糖を少し加えて戻し、線に切る。戻し汁にみりん 10ml 醤油 5ml を加え、椎茸を入れて煮汁がなくなるまで煮る。
- ② 人参は小さな線に切り湯がいておく。むき海老も湯がいておく。
- ③ 高野はぬるま湯で戻し、出汁 50ml みりん 10ml 醤油 6ml を加えて沸かし、よく絞った高野を 36 個に切って煮付ける。
- ④ 錦糸卵を作っておく。(一個の卵で卵焼き器およそ 2 枚分の薄焼き卵ができます)
- ⑤ 寿司酢 (鍋に酢と 5cm 角の昆布をいれて火にかける。酢が 60℃ くらいになったら、塩を加えよく混ぜ、砂糖を加えて冷ます。) 半切りにご飯を移し、寿司酢を全体にかけよく混ぜ合わせる。布巾をかけて、3 時間ほど味をなじませる。

※ 半切り (すし桶) は一晩水を張って、十分に水を含ませておきましょう。

※ 市販されている寿司酢は砂糖も塩もたくさん含まれていますので注意しましょう。

※ 飾りの具は、お好みのものをのせて下さい。子どもの場合はハム等も使います。。

※ みりんは火を入れて、アルコールはしっかり飛ばしましょう。(煮切りみりん)

付け合せは、 冬瓜のくず煮・南瓜のそぼろ煮・果物・あさりのお吸い物 等

簡単料理メモ ★ ゴーヤチャンプルー

【材 料】 苦瓜 1 本・豚肉 120g・人参 1/2 本・玉葱 1/2 個・豆腐 1 丁・卵 2 個・塩・胡椒
(4人分) 薄口醤油(白だし)・みりん・花かつお

- 【作り方】 ① フライパンにみりん 20ml を入れて火にかけ、豚肉を加えて炒める。
- ② 苦瓜はワタを取り 5mm 幅に切って水にさらしておく。人参、玉葱も 5mm 幅に切っておく。豆腐は布巾に包み水出しをする。
- ③ 豚肉に火が通ったら、人参、玉葱、苦瓜の順に入れ炒める。(植物油を加えても良いです。) 塩・胡椒・白だしを加え少し濃い目に味を付ける。
- ④ 野菜に火が通ったら豆腐を加え、加熱する。豆腐に火が入ったら、溶き卵を回し入れ、蓋をして火を止める。器に盛り付け、花かつおをかける。

付け合せは、 素揚げなす肉味噌のせ・オクラの胡麻和え・果物 等

※ ゴーヤも家庭菜園でたくさん出来ています。お浸しやサラダとして食べたり、天ぷらなどにもできますので、色んなものに使ってみましょう。