

# ヘルシー&スピーディー料理 2回目

## ★鮭ちらし寿司（4～5人分）

～初夏のちらし寿司～

鮭（甘塩）	1～2切
きょうり	1本
青じそ	8枚
いりごま	大さじ2
刻み海苔	適宜

### 寿司めし

米	2カップ
昆布	10cm角

### 寿司酢（比率1：4：6）

塩	大さじ1/2
砂糖	大さじ2
米酢	大さじ3

### 錦糸卵

卵	2個
塩	少々
油	適宜



## 作り方

- 1、米は炊く30分前に洗ってザルに上げる。炊飯器に、米と同量の水、昆布を入れて炊く。
- 2、鮭は焼いて、温かいうちに皮と骨を取り除き、ほぐしておく。
- 3、鍋に、寿司酢の材料を合わせて火にかけ、塩と砂糖を溶かす。＊沸騰させないこと（酸味がとぶ）。
- 4、青じそはせん切りし水にさらす。きょうりは、薄切りし塩をして5分置き、余分な水分を絞る。卵をボウルに割り入れ、塩を加えて溶きほぐし、油を敷いた卵焼き器で焼く。
- 5、ご飯が炊きあがったら、昆布を取りだし、半切り（ボウルでも）にご飯を移し、寿司酢を全体に回しかけて、切るように混ぜる。中央にまとめて濡れ布巾をかけ、冷ましておく。
- 6、⑤に鮭、青じそ（半分）、きょうり、いりごまを加えてざっくり混ぜ皿に盛る。  
刻み海苔、錦糸卵、青じそを散らす。

## 一口メモ

- 木しゃもじ、半切り、布巾、ボウルなど飯を扱うときは、水分を含ませて使用する。  
⇒飯の付着を防ぐ。
- 錦糸卵：薄焼き卵を細く切ったもの。卵を溶き、水溶き片栗粉を入れると破れにくい。

★白だしを使った茶碗蒸し  
～お手軽メニュー～

〈材料〉(4人分)

鶏むね肉	100g
「割烹白だし」	小さじ1
えび（小～中）	4尾
しいたけ	2個
かまぼこ	4切れ
三つ葉	適量

卵液

水	350ml
「割烹白だし」	50ml
卵（L）	2個

作り方

- 1、鶏むね肉は、削ぎ切りにし、白だしで下味をつける。
- 2、えびは、殻をむいて背ワタをとる。
- 3、しいたけは、石突きをとり半分にそぎ切りする。
- 4、三つ葉は食べやすい長さに切る。
- 5、卵を溶きほぐし、白だしと水を加え、ザルで濾す。
- 6、器に三つ葉以外の具を入れ、卵液を注ぐ。
- 7、蒸気のあがった蒸し器に⑥を入れ、再沸騰したら、弱火約15分蒸す。仕上げに三つ葉をのせる。

一口メモ

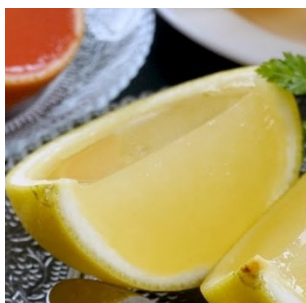
- 卵液の比率  
卵：だし＝1：3～4
- 卵液は濾すことで、なめらかで、均一な色に仕上がります。



★グレープフルーツゼリー

材料（作りやすい量）

グレープフルーツ	1個
水	1カップ
砂糖	70g
ゼラチン	12g
果汁（ジュース）	1カップ
リキュール	大1



〈作り方〉

- 1、グレープフルーツは、果肉を取り出す。
- 2、水を沸かし砂糖を入れ火を止める。粉ゼラチンを加え余熱で溶かす。
- 3、果汁とリキュールを加え、とろみがつくまで熱を取る。
- 4、器に果肉と③を注ぎ、冷蔵庫で冷やし固める。人数分にカットする。

一口メモ

苦味が苦手な方は、ガラス製の器で固めましょう。

