



山菜いなり寿司



新たけのこやわらびなど、山の幸が満載の混ぜご飯を詰めた山菜いなり寿司です。新たけのこに含まれるカリウムは、体内の余分なナトリウム(塩分)を排出して、血液を安定させ、高血圧を改善します。また、食物繊維も多いため、腸内環境をばっちり整えてくれます。山菜などの春野菜は、体内の細胞を活性化させ、冬の間にとまった老廃物を洗い流す働きがあります。この山菜いなり寿司を食べ、スッキリきれいな体を目指しましょう。

材料	(12個分)
米	2カップ
水	440~460ml
すし酢	50ml
新たけのこ	100g
にんじん	70g
鶏肉	70g
干しいたけ(水で戻す)	3枚
わらび(ゆで)	70g
A ししいたけの戻し汁	50ml
しょうゆ	大さじ2
塩	少々
砂糖	大さじ1強
油揚げ(7~8センチ角)	12枚
B 砂糖	大さじ3・1/3
しょうゆ	大さじ4~
和風だしの素	少々

作り方

- ① 米は洗って、分量の水に漬け、1時間以上おきます。
- ② たけのこ、にんじん、鶏肉、しいたけは小角に切り、わらびは3cmの長さに切ります。
- ③ 具を分量の(A)で煮上げ、ザルに上げます。
- ④ ①を炊いて蒸らした後、飯切りに移して、すし酢と③を手早く切るように混ぜて冷まします。
- ⑤ 油揚げは口を切り、中を袋状にしてから、熱湯で十分に油抜きをします。
- ⑥ ⑤をザルに上げて、ゆで汁を少し鍋に残し、(B)で煮ます。
- ⑦ ⑥の油揚げを軽く絞り、山菜入りのすし飯をつめます。

新しょうがご飯



この時期にしか楽しめない、風雅な新しょうがのご飯。もち米入りのため、モチリ感もあり、更に贅沢な味わいとなっています。しょうがの辛味成分であるショウガオールやジンゲロンには、抗酸化作用や殺菌作用があり、生活習慣病予防が期待できます。また、食欲増進や血行促進などの効果も高く、暖くなるこれからの季節に適した体作りに役立ちます。

材料	(2~3人分)
米	1・1/4カップ
もち米	1/4カップ
だし汁(冷たいもの) (かつおと昆布で取る)	330ml
新しょうが(塊)	40~50g
油揚げ	2枚(20g)
A みりん	大さじ1
薄口しょうゆ	大さじ1
塩	小さじ1/2弱
枝豆	4さや(8粒)

作り方

- ① 米は洗ってザルに上げ、40分~1時間前に、分量のだし汁に浸けておきます。
- ② しょうがは、汚れをスプーンで削り、繊維にそってせん切りし、水にさらします。
- ③ 油揚げは、熱湯をかけて油抜きをして、細かく刻みます。
- ④ ②と③を(A)にからませておきます。
- ⑤ ①に④を加えてザッと混ぜて、普通に炊き、10分間程蒸らします。
- ⑥ さっくりと混ぜて器に盛り(又は物相型で抜く)、枝豆を添えます。