




 カニの押し寿司



材料
4箱分(押し型 7cm × 15cm × 4.8cm)

*米	3カップ(600ml分)
*水	700ml
*酒	大さじ2
A 酢	70ml
砂糖	大さじ3~4
塩	小さじ2弱
カニの身	12本(120g)
とびこ	80g
マヨネーズ	大さじ4

食材はシンプルですが、カニの身ととびこを贅沢に使用した押し寿司です。
年末年始など、何かとお祝い事の多いこの時期にぴったり。
カニに含まれるアミノ酸は、その上品な味わいを作り出すだけでなく、動脈硬化の予防にも効果があります。

 作り方

- ① 洗った米に分量(*)の水と酒を入れ、1時間程浸水してから炊き上げ、10分間程蒸らします。
- ② 混ぜ合わせておいた(A)の合わせ酢を①に打ち、手早く混ぜて冷まします。
- ③ カニの身を開き、ラップを敷いた型に下向きに1箱につき3本並べます。
- ④ 型にすし飯を130g入れて押し、平らにします。
- ⑤ ④にとびこ(20g)とマヨネーズ(大さじ1)をのせてスプーンでのばし、残りのすし飯(140g)を入れてラップをかぶせてからフタをし、四隅をしっかりと押します。
- ⑥ ⑤の型をはずし、ラップごと6等分にし、器に盛ります。

※写真には、寿司しょうがを添えました。
※押し型がない場合は、密封容器などを使って下さい。

にんじんと鶏挽肉のしょうが風味炊き込みご飯



材料	(4人分)
*米	2カップ(400ml分)
*かつおだし汁(冷やしたもの)	500ml
にんじん	1/2本(120g)
サラダ油	大さじ2
しょうが(みじん切り)	1かけ分(10g)
鶏ひき肉	150g
A かつおだし汁	50ml
しょうゆ	大さじ1・1/2
みりん	大さじ2
塩	小さじ1/2
砂糖	少々

しょうがの風味がさわやかな、美味しい炊き込みご飯です。にんじんに含まれるカロテンには強い抗酸化力があり、細胞の老化を抑制してガンや生活習慣病を予防します。

作り方

- ① 米は洗ってかつおだし汁に、30分～1時間程浸水します。
- ② にんじんはせん切りしてから(せん切り器ですると良いでしょう)、粗くたいてみじん切りにします。
- ③ 油を敷いた鍋にしょうがとひき肉を入れ、ほぐすように炒めます。
- ④ ③に②のにんじんを加え、さらに炒めます。
- ⑤ ④に(A)を加えて半分程煮つめ、汁ごと①に加えて炊きます。
- ⑥ 器に盛って召し上がります。



薄味のチャーハンに、具だくさんのあんをたっぷりかけました。
寒い冬はとろみのついたあんをかけることで、料理が冷めにくくなり、最後まで美味しく食べられます。エビやホタテのうま味成分であるタウリンは、血中のコレステロール値を下げ、肝臓機能を強化し、健康への一助となります。

材料	(2人分)
干しいたけ	2枚
きくらげ(乾燥)	6枚(2g)
茹でたけのこ	60g
にんじん	20g
ほうれん草	1株(30g)
鶏むね肉	50g
エビ(中)	6尾
ホタテ貝柱(冷凍・生)	2コ(50g)
サラダ油	大さじ1・1/2
長ねぎ(粗みじん切り)	20g
ご飯	400g
A 塩	小さじ1/4
白こしょう	少々
卵	1コ
サラダ油	大さじ1
水	350ml
B 塩	小さじ1/4
しょうゆ	大さじ1
酒	大さじ1
水溶性片栗粉	
水	小さじ2
片栗粉	小さじ2

作り方

- 干しいたけは洗ってゆっくりと水で戻し(急ぐ場合はぬるま湯に浸けると良い)、半分は粗みじん切り、残りは1枚を4~6つのそぎ切りします。きくらげは洗って水で戻し、固い部分を除いてちぎります。
- 茹でたけのこは半量を粗みじん切り、残りはいちょう切りにします。にんじんはいちょう切り、ほうれん草は3~4cm長さのざく切り、鶏肉はそぎ切りにします。
- エビは殻と背ワタを取り、ホタテは4等分に切ります。塩と酒(分量外)でもみ洗いをしてサッと茹でます(汁が濁らないため)。
- フライパンに油を敷いて粗みじん切りのねぎ、しいたけ、たけのこを中火で炒め、ご飯を加えて更に炒めて(A)で調味し、薄味のチャーハンを作ります。型で抜いて器に盛ります。
- 空いたフライパンで卵黄の炒り卵を作ります(卵白はあんかけに使用します)。
- フライパンに油を敷いてしいたけ、きくらげ、たけのこ、にんじんを炒めます。
- ⑥に分量の水と鶏肉を入れ、鶏肉とにんじんがやわらかくなるまで2~3分間じんわりと煮て、鶏肉のうまみを出します。
- ⑦を(B)で調味し、⑧とほうれん草を入れてサッと煮て水溶性片栗粉で軽くとろみを付けます。溶いた卵白を入れて火を止めます。
- ④の上に⑧をかけ、⑤の炒り卵を上に乗せます。



6種類の具材をのせた、色鮮やかなパーティー向けのおにぎりです。
一口サイズのおにぎりなので、口に入れやすく、様々な種類を食べられて楽しいでしょう。
食物繊維が豊富な野菜やきのこ、カルシウムを含むチーズ、アミノ酸が豊富な魚介類をバランスよく食べられるパーフェクトなおにぎりです。

材料	(4人分(24コ分))
米	2カップ (400ml分)
水	520ml
塩	小さじ1/2
<Aにんじん&チーズ&松の実>	
にんじん(太・輪切り)	4枚
スライスチーズ	2枚
松の実	4粒
パシルの葉(小)	2枚
<B生しいたけ&おろししょうが>	
生しいたけ	4枚
塩	少々
しょうゆ	少々
しょうが(すりおろし)	適宜
<Cアボカド&エビ>	
アボカド	1/4コ
レモン汁	少々
塩	少々
エビ(小)	4尾
<Dイカ&大葉&梅肉>	
刺身用ヤリイカ	30g
(又はイカソーメン)	
大葉	1枚
梅肉	適宜
<Eきゅうり&イクラ>	
きゅうり(薄輪切り)	12枚
イクラのしょうゆ漬け	適宜
<Fスモークサーモン&スライスレモン>	
スモークサーモン	4枚
レモン(輪切り)	1枚

作り方

① 米は洗って分量の水に30分～1時間程浸水してから炊き、10分間程蒸らした後に塩を加えて混ぜます。

② ①を手早く24コの丸形にラップで握ります(6種類を各4コ作ります)。

<Aにんじん&チーズ&松の実>

① にんじんは花型で抜いて塩茹でします。チーズはひとまわり大きい型で抜きます。

② ご飯の上にチーズ、パシル、にんじんをのせ、松の実を添えます。

<B生しいたけ&おろししょうが>

① 生しいたけは軸を切り落とし、基盤目に細かく切り込みを入れます。

② フライパンに切り目を入れた側からのせて焼き、しんなりしたら軽く塩を振ります。

③ ご飯の上にしいたけをのせ、しょうゆを塗ってしょうがをのせます。

<Cアボカド&エビ>

① アボカドをつぶし、レモン汁と塩で調味します。エビは背ワタを取って殻ごと茹で、水に取って冷やしてから殻をむきます。

② ご飯の上にアボカドをのせ、エビを埋め込むようにのせます。

<Dイカ&大葉&梅肉>

① 大葉は軸を取り、4等分に切ります。

② ご飯の上に大葉をのせて細切りのイカをのせ、中央に梅肉をのせます。

<Fスモークサーモン&スライスレモン>

① スモークサーモンを適当な大きさに切ります。

② ご飯1コ当り、1枚を4つ切りにしたレモンをのせ、サーモンをクルクルと花のように巻いてのせます。

※それぞれにお好みでしょうゆを付けて召し上がります。