



 贅沢ちらし寿司



9種類の具材を彩りよく盛った、贅沢なちらし寿司です。

具材は赤・黄・緑・白色を取りあわせると、キレイに仕上がります。

マグロや鯛、うなぎの魚介類は、脳の機能を高めたり、アレルギー症状を緩和するDHA(ドコサヘキサエン酸)や、動脈硬化や生活習慣病予防に効果があるEPA(エイコサペンタエン酸)を含むため、子どもからお年寄りまで、どの年代にもおすすめです。

材料	4人分
米	3カップ(600ml分)
水	700ml
酒	大さじ2
【A】	
酢	70ml
砂糖	大さじ3
塩	小さじ2弱
【B】	
卵	4コ
だし汁	大さじ4
れんこん(細)	1節(150g)
【C】	
だし汁	100ml
すし酢	大さじ2
マグロ(刺身用)	150g
【D】	
酒	大さじ1
みりん	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
鯛(刺身用)	100g
塩	少々
昆布	20cm位のもの2枚
茹でタコ(生食用)	50g
うなぎの蒲焼き	60g
エビ(中)	8尾
白ごま	大さじ2~3
大葉(刻む)	10枚
イクラのしょうゆ漬け	大さじ2(30g)
芽ねぎ	1/2パック



作り方

- ① 米は洗って分量の水と酒に浸けて1時間程おき、炊いてから10分間蒸らします。
- ② ①に【A】のすし酢を手早く打ち、人肌まで冷まします。
- ③ 【B】を混ぜ合わせて卵焼きを作り、小角に切ります。
- ④ れんこんはよく洗って皮をむき、薄切りして水に晒して茹でます。水気を切って【C】の半量に浸けておきます。
- ⑤ マグロは食べやすい厚さに切り、【D】を合わせたボウルに入れて漬けます。
- ⑥ 鯛は薄く切って塩を振りかけ、昆布ではさんで昆布炙にします(1時間程経つとおいしいです)。タコも薄切りにします。うなぎの蒲焼きは食べやすいように切ります。
- ⑦ エビは背ワタを取って塩と酒(分量外)でもみ洗いし、茹でて水に取り芯まで冷えたら殻をむいてぶつ切りにし、残りの【C】を振りかけます。
- ⑧ ボウルに酢飯と白ごま、大葉を混ぜて器に盛り、その上に③～⑦の材料とイクラ、1/2の長さに芽ねぎを添えます。



秋の味覚・栗やきのこがふんだんに入った洋風炊き込みご飯です。

おいしさのポイントはエビをワイン蒸しにし、蒸し汁も一緒に炊き込むことです。

ほっこりとした食感が楽しい栗は、ビタミンCがでんぷん質に覆われているので加熱しても壊れにくく、美肌効果や風邪予防に効果があります。

材料	4人分
米	2カップ(400ml分)
にんじん	1/3本(50g)
白ねぎ	1本(90g)
セロリ(筋を取る)	10cm(15g)
生しいたけ	6枚
しめじ	100g
むき栗	12粒
絹さや	10枚
エビ(殻付き)	20尾
水	50ml
白ワイン	50ml
サラダ油	大さじ1
バター	10g
にんにく(みじん切り)	小さじ1
【A】	
エビの蒸し汁	100ml
水	400ml
塩	小さじ3/4
しょうゆ	小さじ1
白こしょう	少々

作り方

- ① 米は炊く40～1時間程前に洗い、ザルに上げます。
- ② にんじんは5mm角、しめじは1cm長さ、その他の野菜は7mm角に切ります。むき栗の大きいものは半分に切り、小さなものはそのままにします。絹さやは塩もみして茹で、ななめ切りにします。
- ③ エビは殻をむいて背ワタを取って塩と酒(分量外)でもみ洗いをし、ペーパータオルで水気を拭き取ります。鍋にエビとくず野菜(にんじんの皮やねぎなど)を少し入れて水と白ワインで色よく酒蒸しにします(蒸し汁は後で使います)。ここでエビに9分程火を通します。
- ④ フライパンに油とバターを入れ、にんにくが良い香りがするまで炒めます。白ねぎとにんじん、セロリを加え、しいたけとしめじも加えて更に炒めます。
- ⑤ ④に①の米を加え、米が熱くなるまで炒めます。
- ⑥ 炊飯器に⑤と栗、【A】を入れて普通に炊きます。
- ⑦ 蒸気が上がってきたら、③のエビを加えます。
- ⑧ 炊き上がったら10分間蒸らし、器に盛って②の絹さやを上に乗らせます。

※ガス炊飯器で炊く際の水分量のため、電気炊飯器の場合は水分量を調整して下さい。



ポーク卵おにぎり



材料	分量
米	2カップ(400ml分)
水	520ml
ランチョンミート	1/2缶(150g)
サラダ油	少々
卵	3コ
塩	少々
塩	小さじ1/2～1/3
粗挽きこしょう	少々
焼きのり	3枚

ポーク卵おにぎりは、沖縄の郷土料理として有名です。

粗挽きこしょうを混ぜたご飯と、塩気のあるランチョンミートで食が進む一品です。

ランチョンミートの主材料である豚肉はビタミンB1が豊富で、糖質の代謝を促して疲労回復に効果的です。

作り方

- ① 米は洗って分量の水で30分～1時間程度浸水し、炊きます。
- ② ランチョンミートは1切れ25g位に切り、油を敷いたフライパンで両面をこんがりと焼きます。
- ③ 割りほぐした卵に塩を入れて卵焼き器で薄焼き卵を3枚作り、1枚を半分に折ります。
- ④ ①の炊き上がったご飯に分量の塩と粗挽きこしょうを混ぜ、のり1/2枚の上を広げます。
- ⑤ ④の上に③の薄焼き卵1/2枚を手前にのせ、その上に②をのせます。
- ⑥ ⑤を手前に折り返し、ラップで包んで形を整えます。
- ⑦ ⑥を器に盛ります。



めはり寿司



材料	12個分
高菜漬け(又は野沢菜付け)	12~14枚(160g)
【A】	
しょうゆ	大さじ1
みりん	小さじ1
酢	小さじ1
米	2カップ(400ml分)
水	560ml
かつおぶしパック(小)	1袋(4g)
白ごま	大さじ1

三重県と和歌山県の郷土料理で、高菜の漬け物でくるんだ大きなおにぎりです。「目を見張るほどの大きさ・美味しさ」なので、「めはり寿司」と名付けられました。

高菜の辛味成分は食欲を増進させ、殺菌作用もあるので、おにぎりとしてお弁当に入れると傷みにくくて良いとされています。



作り方

- ① 高菜漬けは塩加減を見ながら、塩気を洗い流します。
- ② 茎の太い部分(20g・足りない場合は葉を刻む)と葉の部分と分け、茎はみじん切り、葉は【A】に10分間程漬け込みます。
- ③ 炊きたてのご飯に②の茎とかつおぶし、白ごまを混ぜ込み、12個のおにぎりを作ります。
- ④ 汁気を軽くしぼった葉で、③を包んで仕上げます。