

おいしい・簡単・オシャレな料理でおなじみの

吉原ひろこ先生のレシピシリーズ⑱

～春の彩り～

日の菜寿司

日の菜は伊賀の名物 お漬物にするだけでなくこんな食べ方もあるんです！ほんのり色づいた日の菜のピンク色と卵の黄色で、やさしい春の色を楽しみましょう！



材料（4人分）

米・・・・・・・・・・3合
水・・・・・・・・・・540cc

Point ! お米と水は同量で炊く
1合 = 180cc

だし昆布・・・・・・・・1枚

日の菜・・・・・・・・200g
塩・・・・・・・・小さじ1
酢・・・・・・・・大さじ4

卵・・・・・・・・・・4個
砂糖・・・・・・・・大さじ2
塩・・・・・・・・ひとつまみ

黒ごま・・・・・・・・大さじ2



作り方

1 ご飯を炊く

米を洗って、昆布を1枚入れて同量の水でご飯を炊く。



2 日の菜の下準備

日の菜はよく洗って、葉の部分を細かく刻み、根の部分は1ミリ厚さに切る。



よく絞ってアクを取る。

塩をまぶして、10分ほど置く。



この黒い汁がアクです。



酢をかけて赤い色が出るまで10分以上置く。



お酢をかけておくだけで・・・



こんなにきれいに色づきます。

3 卵そぼろを作る

卵をほぐして、砂糖、塩を加え、フライパンでそぼろにする。



Point !

ご飯にはお酢しが混ぜないので、卵を甘めにします。

4 仕上げ

炊き上がったご飯に、日の菜（お酢も）とそぼろを混ぜ合わせ、黒ごまをふりかける。



菜花のおつゆ



材料（4人分）

- 菜花・・・・・・・・・・1把
- 紅白生麩・・・・・・・・各1本
- 水・・・・・・・・・・800cc
- 鰹節・・・・・・・・・・15g
- 塩・・・・・・・・・・小さじ1
- 薄口醤油・・・・・・・・小さじ1
- 柚子の皮



作り方

1 菜花を茹でる

菜花は塩茹でして冷水で色止めをしてから水気を切り、4センチの長さに切っておく。



Point !

塩茹でした菜花は、手で絞ってもいいですが、すだれを使うと適度に水分を落とすことができます。

2 出汁をとる

鍋に水を沸騰させ、鰹節を入れて40秒～1分で取り出し、出汁を作る。
塩、薄口醤油で調味する。



3 仕上げ

柚子の皮を花形に抜く。



お椀に生麩と菜花を盛り、2の出汁を張る。 柚子の皮を浮かべて出来上がり。

