

おいしい・簡単・オシャレなお料理でおなじみの

## 吉原ひろこ先生のレシピシリーズ29

～お花見弁当の極意～

### 桜ごはん・桜おにぎり



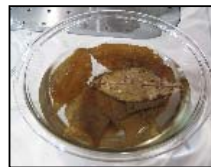
#### 材料

- ご飯・・・・・・・・・・2合分
- 桜の花の塩漬け・・・・・・・・8～12個
- 米酢・・・・・・・・・・小さじ2
- 桜の葉の塩漬け・・・・・・・・12枚



#### 作り方

1 ご飯は、普通の水加減で炊いておく。



2 桜の葉を1時間ほど水に浸して塩出ししておく。  
**Point!** 作ってから食べるまでの時間が長いときは塩出しの時間を短くすると、葉の塩分がご飯に浸透し、防腐効果もある。すぐに食べる時にはしっかり塩出しする。



3 桜の花は30分ほど水に浸して軽く塩出しをしたら、水気をよくふき取り、細かく刻んで、酢をかけておく。



4 炊き上がったご飯に、3を混ぜ合わせる。



5 4を俵型のおにぎりにする。  
 2の塩出した葉の水気をよくふき取り、おにぎりに巻いて出来上がり。



菜花やミニトマト、ブロッコリーなどを添えてお弁当箱にきれいに詰めてみましょう！



# 海老の桜揚げ



## 材料

- 海老（ブラックタイガー）・・・ 8尾
- 鶏ささみ・・・ 4本
- 焼き海苔・・・ 3枚
- 桜の花の塩漬け・・・ 16個
- 酒・・・ 大さじ1
- 塩・・・ 少々
- 小麦粉・・・ 適量

- 揚げ油
- レモン
- 酢醤油（酢1：醤油1）



## 作り方

### 1 下準備

桜の花の塩漬けは30分ほど水に浸して塩出ししておく。



海老は殻としっぽを取り、背ワタも取る。ささみは半分の長さに切る。

海老とささみを皿に並べ、酒と塩少々を振り掛ける。



焼き海苔は1枚を6等分に切っておく。

### 3 桜、海苔を巻く

ラップを開いて、のばした海老の上に塩出しした桜の花1つと海苔を1枚のせ、くるくると巻く。最後を楊枝で止める。



**Point !** 海苔と海老を反対にして、海苔が外側にくるように巻いたものも作ると、変化があって楽しくなる。

ささみも海老と同じように巻いて楊枝で止める。



### 2 海老とささみを叩く

海老をラップの間にはさみ、すりこ木で叩いて薄くのばす。



ささみも同じように、ラップにはさんですりこ木で叩く。



### 4 小麦粉をまぶして揚げる

ストレーナーで小麦粉を薄くまぶす。



**Point !** 小麦粉は薄くてよい

180度の油で1分ほど揚げて出来上がり。

レモンまたは酢醤油を添え、軽い酸味で食べるとおいしい

