

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41

～春一番・お花見応援隊～

花見寿司



材料 (4~6人分)

米・・・3合
 水・・・550cc
 酢・・・60cc 塩・・・小さじ1/2 砂糖・・・大さじ4

コハダの酢ジメ・・・100g

コハダの酢ジメがないときは、
ママカリやシメサバでも代用できる

桜の花の塩漬け・・・8個

イクラ・・・30g

三つ葉・・・1束

しょうが・・・1かけ

刺身しょうゆ・・・適量

わさび・・・適量



《花卵用》

卵・・・6個

はんぺん・・・100g

みりん・・・カップ1/2

砂糖・・・大さじ3

塩・・・小さじ1/3

作り方

1 ご飯を炊く

米を洗って、上記の分量（米3合、水550cc）でご飯を炊いておく。

Point! お寿司にするので、ご飯は少し硬めに炊く。



2 花卵を作る

オーブンを170度に予熱する。

卵とはんぺんをミキサーにかけて、なめらかな状態になったら、みりん、砂糖、塩を加えてもう一度全体が混ざるまで攪拌する。



天板またはパット（25×20～23cm）にオープンシートを敷き、ミキサーで攪拌した卵液を流し入れて14～15分焼く。

Point! 卵を攪拌したら、泡が消えないうちに焼きましょう。
焼き上がりがフワフワになります。

良い焼き色が付いたら粗熱を取り、桜の型に抜く。

Point! 焼いた卵は多ければ冷凍保存しておけます。

3 具材を準備する

三つ葉を1cmに切り、しょうがをごく細かい千切りにする。



シメコハダは2cm幅に斜め削ぎ切りにする。



桜の花の塩漬けは水に10分ほど放って塩抜きする。



Point! 長く水に漬けすぎると桜の良い香りが抜けてしまうので注意!



4 寿司飯を作る

上記材料の酢・塩・砂糖を混ぜて寿司酢を作る。塩と砂糖が溶けにくいときは、軽く加熱して溶かす。



炊き上がったご飯を飯台にとり、うちわで扇ぎながら寿司酢を混ぜる。



5 具材をのせる

ご飯を少し平らにならし、まずしょうがをバラバラと散らす。

刺身しょうゆとわさびを混ぜ、コハダの身の方をわさび醤油につけながら、丹念にご飯の上にあしらっていく。

更に、桜型に抜いた卵を散らし、塩抜きした桜の花も散らす。

最後にイクラ、三つ葉を美しくあしらって出来上がり。



桜 椀



材料 (4人分)

- 水・・・・・・・・・・・・・・・・900cc
- 昆布・・・・・・・・・・・・・・2g
- 鰹節・・・・・・・・・・・・・・15g
- 桜の塩漬け・・・・・・・・・・8個
- 薄口しょうゆ・・・・・・・・小さじ1～1.5
(桜の塩漬けの塩加減により調整)
- そら豆・・・・・・・・・・・・・・2～3サヤ
そら豆の代わりにアスパラガス、さやえんどう、
さやいんげんなどでも良い。
- ユリ根・・・・・・・・・・・・・・1株



作り方

- 1 鍋に900ccの水を入れ、昆布を30～40分間浸しておく。
- 2 そら豆はサヤから出して、塩少々を入れたお湯でサッとゆがき、水にとって皮を剥く。
- 3 ユリ根はきれいなところを1片ずつ剥がして、薄い酢水に漬けておく。
(すぐに使うときは漬けなくてもよい)
Point ! ユリ根は剥がしてからあまり長く水に漬けておくと甘みが抜けるので注意。
- 4 1をそのまま火にかけ、沸騰直前に昆布を取り出して鰹節を入れ、1分間ほどで火を止め、漉す。
- 5 4の出汁を鍋に戻し、桜の花の塩漬けを塩が付いたまま入れる。
- 6 5を火にかけ、ひと煮立ちしたらユリ根を入れ、ユリ根に軽く火が通るくらいにサッと煮て、薄口しょうゆを加え、味加減する。
Point ! 桜の塩漬けで塩味をつけるので、味を見て薄口しょうゆを加減する。
- 7 椀に取るときに、そら豆を6に入れて温め、椀に汁ごと張る。桜の花びらが上に浮くようによそう。



焼きそら豆



そら豆をコンロのグリルでサヤごと、良い焼き色がつくまで焼く。

Point ! サヤの中の綿の水分で、蒸し焼き状態になり、ふっくらおいしくなります。

サヤから実を取り出し、薄皮を剥いていただきます。

少量の塩をつけていただくと豆の甘みが引き立ちます。

