

Happy Gasで Happy Cooking!

保存版
253

7chにて毎月1回、好評放送中の上野ガスのお料理番組「HappyガスでCooking!!」。番組で作ったお料理のレシピを毎月このページでご紹介いたします。

Let's Cooking!!



おいしい・簡単・オシャレなお料理でおなじみの

ここに掲載しているレシピは過去に放送したものです。

これ、やってみてー！ 吉原ひろこ先生のレシピシリーズ

さば缶で作るそぼろ寿司

防災月間に因み、食料備蓄の大切さを再考します。
今回は、ご家庭でよく備蓄されている魚の缶詰を、
保存期限が切れる前に上手に使う工夫をご紹介します！



さば缶で作るそぼろ寿司 材料 4人分

<さばそぼろ用>

さば水煮缶詰 …… 1缶 酒 …… 大さじ1 炒りごま …… 大さじ2
(160g程度のもの) 醤油 …… 大さじ1 好みで、一味唐辛子
砂糖 …… 大さじ1 しょうがの絞り汁 …… ひとかけ分
みりん …… 大さじ1 水 …… 80cc

<すし飯用>

だし昆布 …… 6cm角
米酢 …… 40cc
砂糖 …… 大さじ2
塩 …… ひとつまみ

<そぼろ卵・きゅうり用>

卵 …… 3個 きゅうり …… 1本
砂糖 …… 大さじ1 塩 …… 少々
塩 …… ひとつまみ
酢 …… 小さじ1



作り方

★さばそぼろ

- 1、底の厚めの鍋やフライパン、中華鍋などに、汁を切ったさば水煮缶をあけて、木べらで丁寧に細かくほぐす。



この作業を時間をかけてやっておくと、仕上がりが良くなります！
ポテトマッシャーなどで潰すのも良いです。

- 2、砂糖、みりん、酒、醤油としょうがの絞り汁、水を入れて、中火にかける。



- 3、絶えずかき回して、汁気が少なくなってきたら焦げつきやすいので、火加減をしながら焦がさないようにしっかりかき回す。

- 4、汁気がなくなるまでよくかき混ぜる。水分がすっかりなくなり、さばが茶色になって固まったようになれば火からおろす。さらにかき混ぜ続けると次第にフワッとそぼろになる。



うまくいかないときは、もう一度火にかけて水分を蒸発させてみると、うまくほぐれます。

- 5、最後に炒りごまと、お好みで一味唐辛子を適宜振り混ぜる。



★すし飯

6cm角の昆布に切り目を入れ、同量の水でご飯を硬めに炊く。米酢、砂糖、塩を混ぜ合わせてすし酢を作っておく。炊き上がったご飯にすし酢をかけ、うちわであおぎながら、しゃもじで切るように混ぜる。



★そぼろ卵

卵に砂糖・塩・酢を混ぜて、熱したフライパンに流し入れ、よくかき混ぜてそぼろ状にする。



お酢を混ぜるのがPoint！
卵がポロポロになります。

★きゅうり

薄くスライスして、軽く塩を振ってしばらく置いたら、水気をしっかり絞る。



- 6、すし飯の上にさばそぼろ、そぼろ卵、きゅうりをのせて、飾り付けたら出来上がり。

上野ガスのホームページで過去のレシピもご覧になれます。 <https://www.ueno-gas.co.jp>