



レシピシリーズ109

春の景色が目に見えるお寿司

春爛漫・桜寿司

～サーモン・新キャベツ・菜花を使って～



＜材料＞ 4～6人分

＜寿司飯＞

米	・・・	3合
水	・・・	540cc
酢	・・・	60cc
砂糖	・・・	60cc
塩	・・・	小さじ1/4

＜具材＞

刺身用サーモン	・・・	1冊
こはだ酢締め	・・・	1尾分
ツナ水煮（なければ油漬け）	小1缶	
かにかまぼこ	・・・	1パック
卵1個（水小サジ1+砂糖小サジ1+塩少々）		
土しょうが	・・・	1かけ
新キャベツ	・・・	1個
菜花	・・・	2把
キュウリ	・・・	1本
レモン	・・・	2個



＜作り方＞

- 1 お米は洗って同量の水で炊く。
- 2 具材の下準備をする。

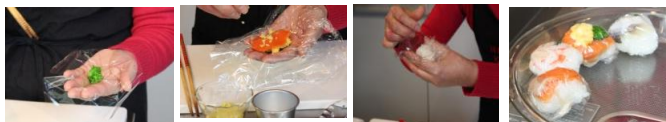
- ① 卵は溶きほぐし、上記の調味料を混ぜて、炒り卵にしておく。
- ② キュウリは薄切りにして塩もみし、菜花は塩ゆでして、色止めし2cmの長さに切って、花の部分は別にしておく。
- ③ 酢締めのこはだや、サーモンは一口の削ぎ切りにし、★カニかまぼこは半分の長さに切ってほぐしておく。
★Point! 袋パックのまま半分に切ると簡単にフィルムがはがせます。
- ④ ツナは水（油）を切り、ほぐしておく。
- ⑤ 春キャベツは1枚ずつはがして、サッと熱湯をくぐらせ、取り出して冷水で色止めし、5ミリ幅に切って、水を切っておく。
- ⑥ 菜花は塩ゆでして、色止めし2cmの長さに切って、花の部分は別にしておく。
- ⑦ しょうがは、できる限り小さいみじん切りにしておく。
- ⑧ さしみしょうゆと桜塩や青さ塩（青のり+塩）を用意し、レモンは飾るとき花切りにしておく。



★Point! 菜花は、アクがきついので、キャベツ・菜花の

★Point! つけたり、かけたりして食べます。

- 3 炊き上がったごはんを飯切りにとり、酢と砂糖、塩ひとつまみを合わせて溶かし、切るようにまぜ、ふきんをかけておく。
- 4 ラップフィルムを四角に切り、小さい具材から重ねるようにのせて、すし飯を大さじ山1杯すし飯を大さじ山1杯程度のを、ラップで絞るように包んでいく。やりにくいときはプリンカップなどに敷きこんで、包むとよい。



- 5 全部が包み終わって、具とすし飯が落ち着いたら、キャベツと菜花を野原のように敷いたところに、春の情景を演出するように寿司を盛り合わせる。



春のお吸い物

＜材料＞4～5人分

水	・・・	1000cc
昆布	・・・	10～15cm
かつお節	・・・	30g
塩	・・・	小さじ1/4
薄口しょうゆ	・・・	小さじ1
かまぼこ（ピンク）	・・・	1本
三つ葉（下茹でしておく）	・・・	1束
ゆず（皮を使用）	・・・	適量



＜作り方＞

- 1、水に昆布を開くまでしたしておく。
- 2、カマボコと三つ葉、ゆず皮を汁椀に入れておく。
- 3、開いたら、取り出して火にかける。
- 4、沸騰し始めたら、かつお節を入れて、40秒～1分で取り出す。
- 5、汁に塩と薄口しょうゆで味をつけ、2の汁椀にはる。