



ボール風SUSHI(手まり寿司)

■材料(4人分)

米……………3合
 さしみ湯葉……………4枚
 しめさば……………4枚
 サーモン……………4枚
 生ハム……………4枚
 きゅうり……………1本
 大葉……………4枚
 いちご……………2個
 キウイフルーツ…1/2個
 バナナ……………1/2本

┌・米酢…70ml
 A└・砂糖…大さじ2と1/2
 └・塩…小さじ2

★フルーツ手まり寿司

米酢50ml+レモン汁30ml
 +すりおろしたレモンの皮1個分を混ぜた寿司酢にするとより果物とマッチするので美味しくなります。



■作り方

1. Aの材料を合わせ、砂糖と塩が溶けるまでよく混ぜて寿司酢を作る。
2. 米を洗い、炊飯器の寿司飯の水加減で炊く。(表示が無い場合は普通のご飯の1割少ない水の量にする)
3. ご飯が炊きあがったら寿司桶またはボウルにあけ、寿司酢を回しかけてしゃもじで切るようによく混ぜる。寿司酢が均等に混ざったら冷ます。
4. 3の寿司飯を36等分(1人9個)にし、1つずつラップにのせ、丸く握る。
5. ラップを開いてネタをのせ、再びラップにくるんで丸く形を整えながらなじませる。
6. 皿に彩りよく並べる。

おすまし

■材料(4人分)

水……………1ℓ
 煮干……………20g
 塩……………小さじ1
 醤油……………小さじ1/2
 しいたけ…2枚
 お麩……………4個
 三つ葉……………適量
 柚子……………適量

★出汁 水出し編

同量で合わせて、冷蔵庫の中で一晩置いておく。火を入れないので、作業的に負担が少ない上に、「煮干のくせがでない上品な出汁」が取れます。



■作り方

1. 煮干の頭とわたを除く。(好みでそのままでも)煮干の下ごしらえが終わったら、水に入れ、できれば30分以上おいておく。
2. 鍋を中火にかける。(5分以上経ってから沸騰する火加減)沸騰してきたらアクを取り、2~3分煮出したあと煮干を引き上げる。
3. しいたけ：薄切り。お麩：水で戻す。三つ葉：3cmに切る、あるいは軸を結ぶ。
4. 煮干の出汁に、しいたけを加えてひと煮立ちさせ、塩と醤油を加えて味を調える。
5. 椀に盛り、お麩と三つ葉と柚子を加える。