



提供者：小山町連合婦人会健康づくり
食生活推進部（須走地区）

提供月：平成23年1月

クルミ入り千拉シ寿司



～材 料(4人分)～

米	2カップ
昆布	5cm角1枚
水	2カップ
*合わせ酢	
酢	1/3カップ
砂糖	大さじ1と1/2
塩	小さじ1弱
山クルミ (煮つけたもの)	30g
干椎茸	2枚
油揚げ	1/2枚
人参	40g
れんこん	40g
ごぼう	25g
砂糖・しょう油	各大さじ1と1/2
みりん	大さじ1/2
干椎茸の戻し汁+	1/2カップ
だし汁	
*錦糸卵	
卵	2個
砂糖	小さじ2
塩・片栗粉	少々

*きぬさや・紅しょうが



～作り方～

- ① 米と切り込みを入れた昆布を入れて炊く。
- ② 合わせ酢の材料を弱火で溶かしておく。
- ③ 山クルミは、剥いて空煎りし、砂糖・しょう油各大さじ1/2、はちみつ・酒各小さじ1/2で味をからめて煮つけておく。
- ④ 干椎茸は水に戻し、干切りにする。油揚げは油抜きをして、横半分に切ってから5mm幅に切る。人参は細切り、れんこんは薄切り、ごぼうはさがきにする。
- ⑤ ④の材料を砂糖・しょう油・みりん・干椎茸の戻し汁・だし汁で煮含める。
- ⑥ ご飯をすし桶にあけ、合わせ酢をふり、切るように混ぜる。
- ⑦ ⑥に③と⑤を混ぜる。
- ⑧ 薄焼き卵を作り、干切りにして錦糸卵を作る。
- ⑨ きぬさやは塩ゆでして、斜めに切る。
- ⑩ ⑦を器に盛り、⑧、⑨と紅しょうがを飾る。