



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25年1月

じゃこと山しょうのお寿司



じゃこと山しょうのお寿司材料(4人分)

米		3合
水		540cc
昆布		1片
寿司酢		
酢		大さじ4
砂糖		大さじ5
塩		小さじ2
錦糸卵		
卵		2個
塩		少々
片栗粉		小さじ1
桜でんぶ		
タラ		1/2切
砂糖		8g
みりん		小さじ1
酒		小さじ1
塩		少々
食紅		少々
人参		1/4本
高野豆腐		1個
だし		1カップ
砂糖		小さじ2
酢		小さじ2

}	じゃこ	20g
	だし	1カップ
	砂糖	小さじ2
	酢	小さじ2

絹さや	4枚
山しょうの佃煮	30g
山しょうの実	10g
※夏場に収穫し、ゆでて 冷凍保存したもの	
きざみのり	適量



じゃこと山しょうのお寿司作り方

- ①米を炊いて酢めしを作る。
- ②だし2カップをとる。
- ③錦糸卵を焼く。
- ④桜でんぶを作る。
 - ・沸騰した湯に塩ひとつまみとタラを入れ10分ゆでる。
 - ・タラを水に入れ皮と骨を取る。
 - ・身をサラシに入れ脂肪を洗い流す様に更に細かくほぐす。
 - ・フライパンにタラと調味料、水でといた食紅を入れ中火から弱火にして水分がなくなるまで炒る。
- ⑤高野豆腐をぬるま湯で戻し、静かに流水をかけながら十分に冷まし、手ではさんで水気を切り、細切りにする。
- ⑥人参を千切りにする。
 - 高野豆腐と人参をだし、砂糖、酢で煮る。
- ⑦じゃこをだし、砂糖、酢で煮る。
- ⑧絹さやをさっと塩ゆでし、斜めに切る。
- ⑨酢めしに山しょうの佃煮、じゃこ、山しょうの実を混ぜる。
- ⑩寿司飯の上に高野豆腐、錦糸卵、でんぶ、絹さや、のりを盛り付ける。