

カチエビちらし寿司



材料

米	2	干し椎茸	8 g	さやえんどう	20 g
昆布		砂糖	6 g	塩	0.4 g
にんじん	30 g	しょうゆ	6 g	卵	30 g
カチエビ	25 g	れんこん	40 g	砂糖	1.6 g
みりん	12 g	酢	8 g	酒	1.2 g
酢	48 g	砂糖	4 g	刻みのり	8 g
砂糖	40 g	塩	0.4	桜でんぶ	4 g
塩	4 g				

作り方

カチエビとは、周防灘で獲れる体長6cm程の赤エビを干したものです。カチエビちらし寿司は祭りなどの晴れの日に作られている料理です。

- ① 米は洗って1割増しの水を入れて昆布とカチエビも一緒に入れる
30分おき火を入れる際に干切りにした人参とみりんを入れ炊飯する
- ② 椎茸は水に戻して軸を除き、2cm位の幅に切って横に薄く切り、水と砂糖、しょうゆで煮て冷ましておく
- ③ れんこんは皮をむいて小さい四角の薄切りにし、分量外の酢水につける
鍋に水を入れて茹で、砂糖、酢、塩で味付けをして冷ます
- ④ さやえんどうは塩茹でをし、斜めに細く切り、卵は割りほぐして砂糖、塩を入れてよく混ぜ、フライパンで薄焼きにする。粗熱が取れたら錦糸卵にする
- ⑤ 鍋に合わせ酢の調味料を入れて弱火にかけ、砂糖を溶かす
炊き上がったご飯にまんべんなく加えて、うちわで冷ましながらかつやが出るまで切るように混ぜる
- ⑥ 椎茸、れんこん、えんどうをご飯に混ぜ合わせて器に盛る 錦糸卵と刻みのり、桜でんぶをきれいに飾りつける

カチエビちらし寿司



材料

米	2	干し椎茸	8 g	さやえんどう	20 g
昆布		砂糖	6 g	塩	0.4 g
にんじん	30 g	しょうゆ	6 g	卵	30 g
カチエビ	25 g	れんこん	40 g	砂糖	1.6 g
みりん	12 g	酢	8 g	酒	1.2 g
酢	48 g	砂糖	4 g	刻みのり	8 g
砂糖	40 g	塩	0.4	桜でんぶ	4 g
塩	4 g				

作り方

カチエビとは、周防灘で獲れる体長6cm程の赤エビを干したものです。カチエビちらし寿司は祭りなどの晴れの日に作られている料理です。

- ① 米は洗って1割増しの水を入れて昆布とカチエビも一緒に入れる
30分おき火を入れる際に干切りにした人参とみりんを入れ炊飯する
- ② 椎茸は水に戻して軸を除き、2cm位の幅に切って横に薄く切り、水と砂糖、しょうゆで煮て冷ましておく
- ③ れんこんは皮をむいて小さい四角の薄切りにし、分量外の酢水につける
鍋に水を入れて茹で、砂糖、酢、塩で味付けをして冷ます
- ④ さやえんどうは塩茹でをし、斜めに細く切り、卵は割りほぐして砂糖、塩を入れてよく混ぜ、フライパンで薄焼きにする。粗熱が取れたら錦糸卵にする
- ⑤ 鍋に合わせ酢の調味料を入れて弱火にかけ、砂糖を溶かす
炊き上がったご飯にまんべんなく加えて、うちわで冷ましながらかつやが出るまで切るように混ぜる
- ⑥ 椎茸、れんこん、えんどうをご飯に混ぜ合わせて器に盛る 錦糸卵と刻みのり、桜でんぶをきれいに飾りつける