

◆秋のちらし寿司



材料 4人分

米・・・3合
鮭の切り身・・・4枚
無頭海老・・・12本
しめじ・・・1パック
刻み錦糸玉子・・・適量
三つ葉・・・1袋
かいわれ大根・・・1パック
豆苗・・・1袋
ブロッコリースプラウト・・・1パック
塩・・・少々

☆すし酢
酢・・・60ml
砂糖・・・45g
塩・・・12g

☆漬け込み用だし
だし・・・600ml
薄口・・・60ml
みりん・・・60ml

作り方

- ① 米3合、水の量も米と同じ量で、通常通り炊飯器で炊く。
- ② すし酢の調味料を鍋に入れ、火にかけ温めておく。
- ③ ①を入れたすし桶に、②をご飯を切るように、また、ねばりを出さないよう混ぜ合わせ、冷ます。
- ④ 鮭は、塩をふり、オーブン200度で12分間焼く。
- ⑤ 無頭海老は殻を付けたまま背ワタをとり、お湯を沸かし、ゆでた後漬け込み用だしに入れる。
- ⑥ しめじは8等分に分けて、三つ葉、かいわれ大根、豆苗は根を切り落とし、熱湯でゆで、漬け込み用だしに浸す。（無頭海老→しめじ→三つ葉・かいわれ大根・豆苗の順に）
- ⑦ ⑥のだしを絞り、冷めた寿司飯に混ぜ込む。
- ⑧ 無頭海老は、殻を全部むいておく。
- ⑨ 器に⑦を盛り付けて錦糸玉子をちらし、焼鮭、無頭海老、しめじ、ブロッコリースプラウトを盛り付け仕上げる。