

第 27 回 おだたん食育村

春のかますちらし寿司



分量 (4人分)

～寿司飯～

精白米	400 g
水	490g (カップ2・1/2弱)
酒	大さじ2
だし昆布	4 g (5cm角2枚くらい)
合わせ酢	
米酢	大さじ4
砂糖	大さじ1
食塩	小さじ1
白いりごま	5 g (小さじ1)

～具材～

かますでんぶ

かますの干物	180~200 g (大きめ2尾)
梅干し	10 g (1こ)
酒	大さじ1
みりん	大さじ1・1/2

たけのこの煮物

ゆでた筍	100 g
だし	100 g
薄口しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ1

錦糸卵

卵	100g (2個)
食塩	0.8 g (小さじ1/8)
みりん	大さじ1
サラダ油	小さじ2

菜花のおひたし

菜花	100 g
だし	大さじ1・1/2
しょうゆ	大さじ1

紅ショウガ 15 g



作り方(詳細は本編動画をご覧ください)

寿司飯

- ①米を研ぎ、450 gの水に30分、浸ける。(米を研いだ際に約40gは米が吸水しているので、実際に加える水量は控えめにします。)
- ②酒と昆布を加えて炊く。
- ③合わせ酢の材料を混ぜておく。
- ④炊きあがったら、すぐにご飯を飯台かボールに移し、③をかけ、蓋をして5分おく。
- ⑤④に白ごまを加え、混ぜる。

かますでんぶ

- ①かますの干物を焼く。
- ②骨と皮を取り、身を大きめにほぐす。
- ③梅干しの種を取り、包丁で細かくたたく。
- ④鍋に②、③、酒、みりんを入れ、煮汁が煮立ってから2分、炒る。器に取り出しておく。

たけのこの煮物

- ①茹でたたけのこを、いちょう切りまたは短冊切りにする。
- ②鍋に①、だし、しょうゆ、みりんを加えて、10分ほど煮る。煮汁の中で冷ます。

錦糸卵

- ①卵を割りほぐし、食塩、みりんを加える。
- ②フライパン(卵焼き器)にサラダ油を入れ熱し、薄焼き卵を2枚、焼く。
- ③②を細く切る。

菜花のおひたし

- ①菜花を塩少々(分量外)を入れた湯でゆで、冷水にとる。
- ②①を長さ4cmほどに切り、水気を絞る。
- ③②にだしとしょうゆを合わせたものをかけ、10分以上おく。

盛り付け

器に寿司飯を入れ、具材を盛り付けて、完成