

3月の献立：「ちらし寿司」



◎料理の説明

日本では3月3日は「桃の節句」「雛祭り」と呼ばれ女の子の健やかな成長と健康を願う日とされてきました。そのお祝い日に頂くのが「ちらし寿司」です。「ちらし寿司」とは酢飯の上に魚介類などの様々な具材を「散らす」ように盛り付けたお寿司の一種です。載せる具材にも海老（腰が曲がるまで長生きできるように）、蓮根（遠くまで先を見通せるように）、豆（健康でマメに働けるように）とそれぞれ意味があります。しかし具材の決まりがあるわけではないので、お好みの具材でぜひお試し下さい。

◎材料 4人前

米 3合

寿司酢（米酢75ml、砂糖大さじ2、塩小さじ1と1/3）

錦糸玉子（玉子2個、酒小さじ1、塩ふたつまみ）

海老 8尾

蓮根 5cm幅

甘酢（米酢50ml、砂糖25g、塩小さじ1/3、水50ml）

絹さや 12

椎茸と人参の甘煮（干し椎茸15g、人参1本、椎茸戻し汁150ml（足りなければ水を足す）、醤油小さじ4、みりん小さじ4、砂糖小さじ4）

いくら 80g

マグロ（刺身用）100g～150g

サーモン（刺身用）100g～150g

漬けダレ（酒大さじ2、みりん大さじ2、醤油大さじ3）

◎作り方

1、酢蓮根を作る。甘酢の材料を全て鍋に入れ火にかけ、砂糖と塩が溶けたら冷ましておく。蓮根は皮を剥き3～5mm幅にスライスしたのち十字に切る（いちょう切り）。酢（分量外）を少量加えた水に5分ほどつけておく。酢（分量外）を少量加えたお湯で歯応えが残る程度に茹でる。水気を切り、甘酢に漬ける。

2、酢飯を作る。寿司酢の材料を混ぜ合わせておく。炊き立てのご飯に寿司酢を入れしゃもじで切

るように混ぜ合わせる。うちわで人肌の温度まで冷まし表面が乾かないように濡れタオルなどを被せておく。

3、椎茸、人参の甘煮を作る。干し椎茸は水で戻し軸を切り落として5mm幅に切る。人参は皮を剥き5mm角の棒状に切る。椎茸、人参を鍋に入れ甘煮の調味料を全て入れ火にかける。沸いてきたらキッチンペーパーを被せ弱火で10分～15分汁気がなくなるまで煮詰める。

4、錦糸玉子を作る。錦糸玉子の材料を混ぜ合わせ液卵分の薄焼き玉子を焼く。冷めたら細切りにする。

5、1Lのお湯に塩小さじ4の塩を入れる。背腸を取り除き、殻付きのまま海老を茹でる。粗熱が取れたら殻を剥き一口大に切る。

6、漬けダレの酒とみりんを鍋に入れ沸いたら火を止める。(アルコールを飛ばす)。冷めたら醤油を加える。マグロ、サーモンを一口大に切る。20分ほど漬けダレに浸しておく。

7、絹さやえんどうのスジを取り塩ゆでし、冷水に落とし色止めをする。水気を切り、1/3に斜めに切る。

8、器に酢飯を平らに盛り、錦糸卵を全体に散らす。その上から椎茸、人参、酢蓮根(水気を切る)、マグロ、サーモンを見栄えよく全体に盛り、絹さやといくらを飾って完成。

(料理：丹羽美紀子ハンブルク総領事公邸料理人)