

8月の献立

精進寿司（稲荷寿司）と白玉団子（白玉ぜんざい）



・料理説明

今回は、お盆の行事食と知られている五目稲荷寿司（精進料理、動物性食品を利用しない料理）と白玉団子を紹介します。

★精進寿司（五目稲荷寿司） 3人前



油揚げ 6枚

煮汁（水 250ml、砂糖 大さじ4、醤油 大さじ3）

酢飯 約420g ※3月3日投稿「ちらし寿司」参照。

椎茸と人参の甘煮 80g ※3月3日投稿「ちらし寿司」参照。

酢蓮根 35g ※3月3日投稿「ちらし寿司」参照。

胡麻 適量

枝豆 70～80g（殻付き）

#### 作り方

- 1、酢飯を炊く※3月3日投稿「ちらし寿司」参照。椎茸と人参の甘煮、胡麻、枝豆（実を殻から出す）、刻んだ酢蓮根を混ぜ合わせる。
- 2、油揚げを半分に切り中を広げ袋状にする。熱湯をかけて油抜きをし、冷めたら水気を絞る。
- 3、鍋に油揚げと煮汁の材料を入れて火にかけ、沸いたら弱火にして落とし蓋（クッキングシートやアルミホイルで代用可）をし、約10分煮る。※うっすらと汁が残る程度まで。
- 4、油揚げを冷ましておく。※乾かないようにラップ等を被せておく。
- 5、水気を軽く切った油揚げに五目酢飯（1個35g程度）を詰め、形を整えて完成。

#### ★白玉団子（白玉ぜんざい）4人前



白玉粉 100g

豆腐 140g

あんこ 200g ※5月4日投稿「柏餅 つぶあん」参照

きな粉 適量

#### 作り方

- 1、ボウルに白玉粉と豆腐を合わせ、手で豆腐を潰しながら生地が滑らかになるまでよくこねる。
- 2、20等分に丸めてたっぷりの沸騰したお湯で3分茹でる。
- 3、茹で上がったなら冷水に入れ冷ます。
- 4、水気を切り、器に白玉団子を盛り、あんこときな粉を添えて完成。

料理：丹羽美紀子在ハンブルク総領事公邸料理人