

3月の献立：
「手毬寿司」



●材料 2人前

酢飯 約 420g (手毬寿司 1個 約 15g)

〈寿司ネタ〉

マグロ (刺身用)	2切れ
海老 (殻付き)	2尾
椎茸甘煮	2ヶ
サーモン (刺身用)	2切れ
イカ (刺身用)	2切れ
いくら軍艦	いくら大さじ2、海苔 2cm×15cm 2枚
カニカマ	1本
生ハム	2枚 (スライスしたもの)
パプリカの南蛮漬け	赤、黄パプリカそれぞれ 1/2個
南蛮酢	出汁 60ml、薄口醤油 15ml、みりん 15ml、酢 15ml)
きゅうり	5~6cm
ラディッシュ	ラディッシュ 2~3個
大根の椿仕立て	大根 4~5cm、甘酢 適量
錦糸卵と人参の甘煮	玉子 1個、人参 1/2本

〈あしらい〉

大葉

きゅうり

チャービル

柚子皮

●作り方

1、酢飯を作る。★

2、寿司ネタの準備をする。

- ・マグロ/サーモン 3mm程度にスライスする。
- ・イカ 食べやすいように表面に格子状に切り込みを入れる。
- ・いくら軍艦 飾り用にきゅうりをスライスする。
- ・海老 楊枝等で背腸を取り除く。海老がまっすぐになるよう腹側、殻と身の上に楊枝を頭側から尾に向かって通す。

※写真参照 250mlの水を沸かし小さじ1の塩を入れ海老を茹でる。火が通ったら粗熱が取れるまで楊枝のついたまま冷ます。殻を剥き楊枝を外し、腹側から包丁を少しずつ入れ左右に開く。



- ・カニカマ 半分に切りそれぞれ縦に三等分に割く。
- ・椎茸 石突きを取り除く。甘煮を作る。★
- ・錦糸卵と人参 錦糸卵を作る。★人参の甘煮を作る。★
- ・生ハム
- ・パプリカ 南蛮酢の材料を混ぜ合わせる。パプリカを2等分し、種を取り除く。170度の油で素揚げする。油を切り、熱いうちに南蛮酢に漬ける。落としラップをして味を馴染ませる。冷めたら皮を剥い

て3cm角程度に切る。

- ・きゅうり きゅうりを薄くスライスし、5mm幅に切り揃える。3～4cm角の格子状に編み込み軽く塩をして10分程度置く。水分を切る。
- ・ラディッシュ 甘酢を作る。★ラディッシュ、皮を剥いた大根を薄くスライスする。甘酢にそれぞれ漬ける。

3、ラップの上に寿司ネタをおく。表になる面を下にしておく。※写真参照 1個あたり酢飯約15gを軽く丸めネタの上におく。優しく形が整うくらいの強さでラップを絞り丸く綺麗な形になるよう整える。



4、いくら軍艦を作る。酢飯15gを軽く丸め海苔を囲うように巻く。酢飯の上にくらを盛り、きゅうりを添える。

5、3のラップを外し器に盛り、それぞれ飾りの薬味をのせて完成。

(イカ、錦糸卵／大葉千切り・生ハム、カニカマ／チャービル・サーモン／レモンスライス・ラディッシュ、大根／刻み柚子皮)

お好みで醤油、わさびをつけてお召し上がりください。

※「★」2021年3月3日投稿「ちらし寿司」参照

※寿司ネタ、飾りの薬味はお好みのものでお試してください。

(料理：丹羽美紀子在ハンブルク総領事公邸料理人)