



ばらずし

ばらずし

材料 [5~6人分]

酢飯……………4合分	れんこん……………130g(半分は飾り用)	レモン……………お好みで
さわら……………200g	絹さや……………10~13枚	だし汁……………200ml程度
いか……………1杯	たけのこ水煮……………1/2本	A.酒……………大さじ1
えび……………10~18尾	高野豆腐……………1枚	A.しょうゆ……………大さじ2
干しいたけ……………6枚	卵……………4個	A.砂糖……………大さじ2
にんじん……………70g	紅しょうが……………適量	

下ごしらえ [さわら・いか・えび] ※さわら・いか・えびの下ごしらえで使用する調味料は材料に記載していません。

さわらの酢締め

1. さわらに多めの塩を振り、冷蔵庫で2時間ほど寝かせる。
2. 酢(60ml)と砂糖(大さじ1)を、砂糖が溶けるまで混ぜ合わせる。
3. 塩を水で洗い流したさわらと、2を保存袋に入れ冷蔵庫で3時間以上寝かせる。
※寝かせる時間はお好みで調整してください。
軽めが良ければ3時間、しっかり締めたいければ一晩。
4. 食べやすい大きさに切る。

いか

1. 鍋に水を入れ沸騰させ、酒を少々入れる。
2. 再度沸騰したらいかを入れ火を消し、蓋をしてそのまま5分放置する。
3. 5分後ザルにあげ、食べやすい大きさに切る。

えび

- ※今回は有頭えびを殻のまま使用するため、下ごしらえの段階で汚れをしっかりと取っています。むきえびを使用する場合は、1~4の工程は省略してください。
- ※えびの殻や脚が刺さると危険なため、手袋等を使用してください。
1. えびのひげを切り揃え、背ワタをとる。
 2. 多めの塩で揉み込んだ後、片栗粉(大さじ1)をまぶし、汚れをこすり取るようにして揉み込む。
 2. 酒(大さじ2)を振りかけ、さらに揉み込み臭みをとる。
 3. 水が透き通るまで流水で洗い流す。
 4. 鍋に水を入れ沸騰させ、酒、塩を少々入れる。
 5. 再度沸騰したらえびを入れ5分ゆでる。ゆで上がったらずルに移し冷ます。

作り方

1. 干しいたけと高野豆腐を水で戻す。干しいたけの戻し汁はとっておく。
2. 干しいたけは薄切り、にんじんは千切り、高野豆腐とたけのこの水煮は小さめの薄切りにする。れんこんは半分を小さめの薄切りにし酢水につけてアク抜く。
3. 干しいたけの戻し汁にだし汁を加えて200mlにしておく。2をフライパンでから煎りし、合わせただし汁とAを加え、水分がなくなるまで煮詰めたら火を止め、冷ましておく。
4. 残り半分のれんこんは沸騰したお湯で4分ゆでる。残り1分になったら絹さやを加えて一緒にゆでる。ゆで上がったらずルに、れんこんは薄切りに、絹さやは斜めに二等分にする。
※今回は、飾り用のれんこんは「花れんこん」にしています。
5. 卵を割りほぐし、熱したフライパンで薄焼き卵を作り、粗熱がとれたら千切りにし錦糸卵を作る。
6. 酢飯と3を混ぜ合わせ、皿に盛る。
7. 5の錦糸卵を全体にちらした後、さわら、いか、えび、飾り用のれんこん、絹さや、紅しょうがを彩りよく盛り付け、最後にお好みでレモンを飾る。



「きびだんご」のレシピはこちら

連載 とんとくる家の食卓
WEB版の記事はこちら

