

新鮮食材で楽しくクッキング



料理研究家 波多野充子

さっぱり親子のちらしずし



夏には色鮮やかでレモンの酸味が爽やかな、ちらしずしはいかがでしょう。具材におしんこを刻んで加えると、味の深みが広がり、食感も楽しめます。ご飯を炊くときに昆布と酒を加え、水加減を控えるのがポイントです。

材 料 (4人分)

1食あたり 約382Kcal

米……………2合
 昆布……………5cm×5cm
 酒……………大さじ1
 塩ザケ……………2切れ
 イクラ……………15g
 キュウリ……………2本
 しらす干し……………20g
 たくあん……………20g

大葉……………10枚
 レモンスライス……………少々
 白ごま……………10g
 合わせ酢
 酢……………大さじ4
 砂糖……………大さじ1/2
 塩……………小さじ1
 レモン汁……………大さじ3

作り方

- (1) 米をとき浸水させてから、ざるに上げておく。
- (2) 塩ザケはこんがり焼き、粗くほぐす。キュウリは薄い輪切りにし、塩少々(分量外)を振り20分置いてから水気を絞る。たくあんは細千切り。大葉は千切り。
- (3) 炊飯器に通常より1割少なめに水を入れ、酒と昆布を加えて炊く。
- (4) ご飯が炊けたら昆布を取り除き、飯台かボウルに移して合わせ酢を回し掛け、うちわであおぎながら切るように混ぜる。
- (5) 粗熱が取れたらキュウリ、たくあん、白ごまを混ぜ、サケ、しらす干し、大葉を加えてさっくり混ぜ合わせる。
- (6) 器に盛り付け、レモンスライスとイクラを飾る。