

| 料理名  |             | 恵方巻     |            | 12本分   |
|--|-------------|---------|------------|--|
| 材料と分量  |             |         |            | その他器具等   |
| お米   | 6合          | ②卵      | 12個        | 巻きす<br>寿司桶<br>卵焼き器<br>はかり<br>かんぴょう<br>は5～8倍<br>椎茸は5倍<br>になります。 |
| 昆布   | 20cm        | 砂糖      | 大さじ3       |  |
| 酢  | 120cc       | 塩       | 小さじ1/4     |  |
| 砂糖   | 3/5カップ(78g) | ③ハウレンソウ | 12本        |  |
| 塩  | 大さじ3/5      | ④カニかま   | 12本分       |  |
| 焼き海苔   | 12枚         | ⑤でんぶ    | 大さじ6       |  |
| ①椎茸  | 12枚         | ⑥赤シソ    | 12本        |  |
| 砂糖   | 大さじ4        | ⑦かんぴょう  | 20cm×2×12本 |  |
| しょうゆ   | 大さじ4        | しょうゆ    | 大さじ2       |  |
| 椎茸の戻し汁   | ひたひた        | 砂糖      | 大さじ2       |  |
|  |             | 椎茸の戻し汁  | ひたひた       |  |
|  |             | ⑧ちくわ    | 3本         |  |
|  |             | 塩       | 小さじ3/4     |  |
|  |             | 砂糖      | 大さじ1       |  |
| 作り方  |             |         |            |  |
| ① お米の水を少し控えて炊く。寿司酢をよく溶かしておく。   |             |         |            |  |
| ② ①椎茸はぬるま湯で戻し、千切りにしておく。砂糖、しょうゆ、ひたひたの椎茸の戻し汁を加えて、汁気がなくなるまで10分ほど煮含める。②ボールに卵を割り、砂糖、塩を入れてよくかき混ぜ、厚焼き卵を焼き本数分でできるように切る。ハウレンソウはゆでておく。かんぴょうは水で軽く洗い、塩もみして水に浸し10分ほど下ゆでし、分量の調味液で5分ほど煮る。ちくわは分量の調味料で煮ておく。 |             |         |            |  |
| ③ 御飯が炊きあがったら昆布を取り出し、寿司桶にあけ、素早く寿司酢をふり、うちわで扇ぎながら、全体になじむように切るようにかき混ぜる。(長時間おいておく場合は、乾燥を防ぐため、ぬれぶきをかけておく)  |             |         |            |  |
| ④ 寿司飯を本数分に分けて(1本155g前後)おく。具は汁気を切っておく。  |             |         |            |  |
| ⑤ 巻きすに海苔(裏を上向きに)を敷き、ご飯を横1cm、向こう側を2cm程ひかえて広げる。<br>続いて海苔の真ん中少し手前に、具を並べていく  |             |         |            |  |
| ⑥ 巻きすの手前部分を握り、すし飯の切れ目を目指して少し抑え、その後一気に巻き、最後はとじ目を下にし、しっかり抑え寿司を落ち着ける  |             |         |            |  |
| ポイント   |             |         |            |  |
| 恵方巻は、「我が家に福を呼ぶ」「縁起の良い末広がりにちなんだ八種類の具材入り」「七福神にちなんだ七種類の具材入り」などがあります。  |             |         |            |  |
| 米10合(1升)に対し、酢は1カップ、砂糖1カップ(130g)、塩大さじ1が目安です。  |             |         |            |  |
| 合わせたすし酢は、1合に対して20ccを使用します。   |             |         |            |  |
| ご飯の量や巻き加減の適否は、海苔の緩みがなく、切った時に御飯が盛り上がらないのが最上です   |             |         |            |  |
| すし飯を握る時は、手が温かいとくっついてしまうため、一度ぬらし水気を切ってから握ること  |             |         |            |  |

|       |   |       |      |        |
|-------|---|-------|------|--------|
| 料理名   | 手作り味噌の具沢山味噌汁  |       |      | 6人分    |
| 材料と分量 |   |       |      | その他器具等 |
| 手作り味噌 | 60g   | 里芋    | 60g  |        |
| 水     | 900cc   | コンニャク | 60g  |        |
| ダイコン  | 60g   | 豚肉    | 100g |        |
| ニンジン  | 50g   | ネギ    | 1本   |        |
| ゴボウ   | 50g   |       |      |        |
| 作り方   | <p>① ダイコン、ニンジン、ゴボウ、里芋、コンニャクは適当な大きさに切っておく<br/>ネギは小口切りにしておく。豚肉は千切りにしておく</p> <p>② 鍋に、ネギ以外の野菜と、豚肉、水を入れて火にかけ、野菜に火が通ったら、味噌を溶き入れる</p> <p>③ 味を見て、味を調節し、ネギを加えて火を消す</p> |       |      |        |

|       |   |    |         |            |
|-------|---|----|---------|------------|
| 料理名   | ダイコンの甘酢漬け(いきなり漬け)   |    |         | 6人分        |
| 材料と分量 |   |    |         | その他器具等     |
| ダイコン  | 1/2本(約500g)   | 塩  | 10g     | ダイコン1本 1kg |
|       |   | 酢  | 40cc    |            |
|       |   | 砂糖 | 50g     |            |
|       |   | 柚子 | 小 1/2 個 |            |
| 作り方   | <p>① ダイコンは2~3mmのちょう切りにし、ゆずは皮を千切りにして、実は半分に切って汁を搾る。</p> <p>② タッパにダイコン、千切りにしたゆずの皮、ゆずの絞り汁、塩、砂糖、酢を入れ、蓋をして軽くゆする。</p> <p>③ 半日くらい置いたらできあがり。</p> <p>※ タッパの変わりに、漬物用の袋を使っても大丈夫です。</p> <p>※ 1日くらい漬けておくと、味がまろやかになります。</p> <p>※ 「いきなり漬け」なので、1週間くらいで食べきってください。</p> |    |         |            |

|           |   |                                  |        |
|-----------|---|----------------------------------|--------|
| 料理名       | アップルケーキ   |                                  | 6人分    |
| 材料と分量     |   |                                  | その他器具等 |
| 米粉        | 100g  | 卵                                | 2個     |
| 小麦粉       | 50g   | プレーンヨーグルト                        | 大さじ1   |
| ベーキングパウダー | 小さじ1  | {<br>りんご<br>砂糖<br>シナモン         } | 150g   |
| 砂糖        | 30g   |                                  | 大さじ1   |
| バター       | 40g   |                                  | 好みで    |
| 作り方       | <p>① りんごは皮をむき8mmほどの厚さに切り、砂糖を振りかけ3～4分レンジで加熱。</p> <p>② 泡立て器で、バターと砂糖をクリーム状に混ぜる。</p> <p>③ とき卵とプレーンヨーグルトを②に入れ、よく混ぜる。</p> <p>④ オーブンを160℃に温め始める。</p> <p>⑤ 米粉、小麦粉、ベーキングパウダーを混ぜ、ふるいに2回かけ、③にゴムベラでさっくり混ぜる。</p> <p>⑥ 18×12 cmの大きさにアルミ箔で型をつくり、⑤の生地を半分を入れ、①のりんごの半分を並べ、再び残りの生地をりんごの上へのせ、一番上に残ったりんごをのせ、160℃で20～25分焼く。</p> <p>※ りんごの甘煮を作る時にラム酒を入れてもおいしくいただけます。</p> |                                  |        |

\*\*メ 毛\*\*