

料理名		恵方巻 (西尾風メジロ巻、七福巻)		12本 (各6本)			
材料と分量				その他器具等			
米	6合	C: 干し椎茸	6枚分	寿司桶 (はんば) うちわ 巻きす			
昆布	20cm	砂糖	大さじ2				
寿司酢: 酢	120ml	しょうゆ	45ml				
砂糖	78g	椎茸戻し汁	椎茸がひたるくらい				
塩	大さじ3/5	D: ツナ缶	(70gのもの) 2缶				
焼き海苔	12枚	砂糖	大さじ3				
A: メジロ	12尾	しょうゆ	大さじ1				
砂糖	50g	E: ニンジン	1本				
しょうゆ	120ml	砂糖	大さじ1				
みりん	90ml	酒	大さじ1				
酒	90ml	塩	少々				
B: 卵	9個	F: 菜花	12本				
砂糖	大さじ3	塩	少々				
塩	少々	G: キュウリ	3本				
油	適量	H: カニかまぼこ	6本				
作り方							
① 米は昆布を入れて炊く。寿司酢をあわせておく。							
② A: メジロ は、鍋に砂糖、しょうゆ、みりん、酒を入れて煮立て、頭ごと並べて入れ、アルミホイルで落としふたをして煮る。初めは強火、煮立ったら中火にして、煮汁が少量残る程度に煮る。冷めたら頭と胸びれを切り落とす。							
B: 卵 は、砂糖、塩を入れて白身を切るように溶く。卵焼き器を熱し、油を薄く敷いて、卵3個分の卵液を全部流し入れ、厚焼き卵を焼く。冷めてから細長く6本に切る。同じようにあと2枚焼き、全部で18本にする。							
C: 干し椎茸 はぬるま湯で戻して、薄切りにし、砂糖、しょうゆ、椎茸戻し汁で、汁気がなくなるまで10分ほど煮含める。							
D: ツナ缶 は油を切り、フライパンに砂糖、しょうゆとともに入れ、ほぐしながらそばろ状になるまで炒りつける。							
E: ニンジン は5mm~1cm角の細長い棒状に切り、鍋に水をひたひたに入れ、砂糖、酒、塩を入れて、軟らかくなるまで煮る。							
F: 菜花 は、塩少々を加えた湯で色よくゆでる。先端の柔らかいところ3~4cmは吸い物に使うので取り分け、残りは2~3cmに切り、水分を固くしぼる。							
G: キュウリ は、縦に6等分する。							
H: カニかまぼこ は縦半分に裂く。							
③ 御飯が炊きあがったら昆布を取り出し、素早く寿司酢をふり、寿司桶にあけ、うちわで扇ぎながら、全体になじむように切るように混ぜる。(長時間おいておく場合は、乾燥を防ぐため、ぬれぶきんをかけておく)							

- ④ 寿司飯を本数分に分ける（1本 155g 前後）。具は汁気を切る。
- ⑤ 巻きすに海苔を置き（縦長、裏を上向きに）、海苔の上にご飯を広げる（手前と横はふちぎりぎりまで、奥側は2cm程空ける）。そして海苔の真ん中少し手前に具を並べる。

メジロ巻：メジロ2尾、卵焼き2本、キュウリ2本

七福巻：卵1本、キュウリ1本、椎茸、ツナそぼろ、ニンジン、菜花、カニかまぼこ

- 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。

* 恵方巻は、我が家に福を呼ぶため「縁起の良い末広がりになんだ八種類の具材入り」、「七福神になんだ七種類の具材入り」などがあります。

* 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よい巻き方です。

* すし飯は手を酢につけながら広げます。

* メジロは、はじめに熱湯をまわしかけ、スプーンで皮の表面をこそげ、ぬめりを取ると、さっぱりしあがります。

料理名		にんじんゼリー			流し缶 1 個分	
材料と分量					その他器具等	
にんじん	200g	砂糖	150g	ミキサー 流し缶		
水	600ml	みかんジュース	100ml			
粉寒天	6g	レモン汁	10ml			
作り方						
① ニンジンは皮をむき、乱切りにして柔らかくなるまでゆでる。						
② ザルに上げ、水 200ml を加えてミキサーにかける。						
③ 鍋に水 400ml と粉寒天を入れ、よくふやかしてから火にかける。沸騰してから 1～2分ほど煮て完全に煮溶かす。完全に溶けたら砂糖を加える。						
④ ③の寒天液に②のニンジンを加え、よく混ぜて火を止める。						
⑤ ④にみかんジュースとレモン汁を加え、流し缶に入れて冷やし固める。適当な大きさに切る。						
* 寒天は透明で溶けたかどうかわかりにくいので、沸騰してから 1～2分必ず煮てください。						
寒天は酸とあわせると固まりにくいので、みかんジュースは十分、煮た後で加えてください。						

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	密閉容器（タッパ ー、ジッパー付き ビニル袋など）
ゆず	小1/2個	砂糖	50g	
		酢	40ml	
<p>作り方</p> <p>① ダイコンは皮をむき、2～3mmのいちよう切り。ゆずは皮の黄色いところをへぎ、千切りにする。ゆずの実を半分に切って汁を搾る。</p> <p>② 密閉容器に①、塩、砂糖、酢を入れ、混ぜ合わせる。</p> <p>* 1日おくと、味がまろやかになります。</p> <p>* 「いきなり漬け」なので、1週間ぐらいで食べきってください。</p>				

料理名	鶏ロース			6人分
材料と分量				その他器具等
鶏胸肉	(350g くらいのもの) 2枚	付け合わせ野菜	ゆでブロッコリー、レタス、ミニトマト等、適量	フライパン アルミホイル
塩	大さじ1			
コショウ	少々			
<p>作り方</p> <p>① 鶏胸肉は、厚みのある箇所に切り目を入れて全体に塩、コショウをすり込む。</p> <p>② フライパンに薄く油をしき、①を皮から入れて、アルミホイルでフタをして中火で4分焼き、裏返して同様に4分焼く。<u>アルミホイルで包んで保温する。</u></p> <p>③ あら熱を取り、厚さ1cmくらいにそぎ切りにする。</p> <p>④ 付け合わせ野菜とともに、皿に盛る</p> <p>* ホイルで包むことにより余熱で火を通します。パサパサしません。</p> <p>* 味がしっかりついているので、そのままいただきます。冷めてもおいしいです。</p>				

料理名	すまし汁			6人分
材料と分量				その他器具等
花麩	12個	しょうゆ	適量	
豆腐	150g	塩	小さじ1/2	
菜花（塩ゆで）	先端12個	出汁	1200ml	
<p>作り方</p> <p>① 麩は水で戻す。</p> <p>② 出汁を沸かして塩を加え、豆腐を6等分して入れて温める。</p> <p>③ ①、菜花の水分を軽く絞って②に加え温め、しょうゆで味を調える。</p> <p>* 花麩や手まり麩と菜花で、春らしい汁にしてください。</p>				

メ 七