

明和町の学校給食をアレンジした
明和町特産品活用レシピ

明和町教育委員会

彩りあなごちらし寿司

【材料】

材 料 名	切り方	大人1人分	大人4人分
米（ごはん）		55g（120g）	1合半（480g）
すし酢		20ml	80ml
【すし飯具】			
ひじき		大さじ1	大さじ4
干しいたけ	粗みじん切り	1/2枚	2枚
水（しいたけを戻す用）		20ml	80ml
にんじん	粗みじん切り	10g	1/2本
れんこん	粗みじん切り	10g	1/2節
油揚げ	細かく	1/4枚	中1枚
こいくちしょうゆ		4.5g	大さじ1
砂糖		2.2g	大さじ1
【煮あなご】			
煮あなご		15g	60g
【きゅうり】			
きゅうり	せん切り	10g	中1/2本
塩		少々	少々
【錦糸卵】			
卵		1/2個	2個
砂糖		小さじ1/3	小さじ1・1/3
塩		少々	少々
油		1g	小さじ1

【作り方】

- ① ごはんは硬めに炊いておく。
- ② ひじき・干しいたけはそれぞれ水で戻す。戻した干しいたけは粗みじん切りにする（しいたけの戻し汁はおいておく）。
- ③ にんじん・れんこんは粗みじん切りにし、油揚げは熱湯をかけてしぼり細かく切る。
- ④ ②と③をしいたけの戻し汁、こいくちしょうゆ、砂糖で煮る。
- ⑤ きゅうりはせん切りにして塩でもみ、水気をしぼっておく。
- ⑥ 煮あなごは0.5cm幅に切る。
- ⑦ 錦糸卵を作る。卵・砂糖・塩を混ぜ、油をひいたフライパンに薄く流し入れ焼く。裏返して両面を焼いた後、細く切る。
- ⑧ 炊きたてのごはんとすし酢を合わせすし飯を作り、④と混ぜ合わせる。
- ⑨ 皿に⑧のすし飯をのせ、きゅうりと煮あなご、錦糸卵を彩りよく盛り付ける。

