

「焼き椎茸とじゃこのちらし寿司」

材料

『4人分』

- 米...4合
- 水...720ml (1合180ml×4合)
- すし酢... (市販のもの：大さじ6)
- 酢...大さじ2
- 炒りごま...大さじ4
- じゃこ...150~200gぐらい
- 椎茸 (肉厚なもの) ...6~8個
- 冷凍いんげん...8本
- がり (生姜の甘酢漬け) ...20g
- きゅうりの漬物...1袋 (または、きゅうり2本と塩少々)
- 卵...4個
- 白だし...小さじ1/2
- 砂糖...小さじ4
- ごま油...適量

*お好みでミョウガやしそ、でんぶ、山椒の実 (飾り用)



作り方

①米を水でとぎ、米と同量の水を入れて炊く。

②椎茸のじくを取り天板に並べ、その横にじゃこを薄く広げ、オーブンで10分~15分ほど焼く。じゃこは焦げやすいので注意！焼けたら椎茸を薄切りにする。

③卵はボウルに割り入れ、白だしと砂糖を入れて混ぜる。→ごま油で卵焼きを作る。(焦がさないように強火で手早く作る) →出来上がった卵焼きを適当な大きさに切る。

④がりは千切りにする。冷凍いんげんは、飾り用として斜めに切る。

⑤ご飯が炊けたら、飯台や大皿に大さじ2の酢を入れ広げる。→ご飯を熱いうちに入れ、すし酢をふりかけ、ご飯を斜めに切るように混ぜる。

⑥『⑤』を全体に同じ高さに広げ、その上に『炒りごま、じゃこ、椎茸、冷凍いんげん、がり、きゅうりの漬物、卵焼き』をのせ、お好みで『ミョウガ、しそ、でんぶ』などを飾る。

*きゅうりの漬物の代わりに、きゅうりの塩漬けでもOKです。きゅうりを薄くスライサーで切り、塩を少々まぶして、ビニール袋に入れて空気を抜き5分ほどおく。きゅうりから出た水を絞る。

Memo

