

日本語おもしろサロンお料理レシピ

2004年1月27日

中央公民館4F調理室

① 五目ずし

材料 (5~6人分)

米 1キログラム
ごぼう 1/3本
にんじん 1本(小)
あぶらあげ 1まい
れんこん 5センチ
干しいたけ 3~4こ
凍り豆腐 3こ
ひじき 大2
しらすぼし、みつば

調味料

だし又は水 300cc
さけ 大さじ2はい
さとう 大さじ2はい
みりん 大さじ2はい
しお 小さじ1はい
しょうゆ 大さじ1はい
す 米の1割
(さとう大8 しお大1)
きんしたまご(卵2こ、しお少し)

作り方

- A 米は、洗ってざるにあけておく。
- B 干しいたけは、じくを手で折ってから砂糖を少し入れたぬるま湯に20分くらいつけておく。
- C ごぼうは、ささがき(えんぴつをけずるように)にする。
- D その他の材料を、1センチ位の薄切りにする(ごぼう、にんじん、あぶらあげ、れんこん)
- E 干しいたけを、かるくしぼり、1センチ角にきる。
- F 調味料を入れて10~15分煮込む。
炊きあがったご飯に酢を手早くまぜる。その中に具をいれまぜてる。
かざりに、のり、きんしたまご、しらすぼし、みつば、をのせて出来上がり。

② 漬物

材料 はくさい、にんじん少し、たかのつめ

作り方 材料を切り大さじ1ばいの塩をふりいれビニールぶくろにいれかるくもんでおく。(きざみこんぶを入れると風味が出る)

③ みそ汁 とうふ、わかめ、ねぎ

④ 小松菜と、切干大根のおひたし