

七夕寿司



材料 ごはん 3 合分

米・・・・・・・・・・3 合

水・・・・・・・・・・440 cc

合わせ酢

酢・・・・・・・・大さじ 4 杯 (60g)

砂糖・・・・・・・・大さじ 5 杯 (45g)

塩・・・・・・・・小さじ 2 杯 (10g)

にんじん・・・・・・・・1/3~1/2 本

だし汁・・・・・・・・1 カップ

砂糖・・・・・・・・小さじ 2 杯

淡口醤油・・・・・・・・小さじ 2~3 杯

桜でんぶ・・・・・・・・大さじ 5 杯

きざみのり・・・・・・・・適量

オクラ・・・・・・・・4 本

手順

1. 米は洗って、440 ccの水で炊飯する
炊き上がったらすぐに合わせ酢を回し入れ、切るように混ぜ込み冷ます
2. にんじんは、千切りにし、だし汁で煮付けておく
3. オクラは、まな板の上で塩もみしておき、サッと湯がく
冷ましたら、輪切りにする (切り口が星に見えるように)
4. ①と②を混ぜ、寿司桶に (大皿、銘々皿何でもよい) 盛り付ける
5. きざみのり、桜でんぶ、オクラを散らして飾り付ける

※型抜きした人参や薄焼き卵、コーンやグリーンピースなどでも彩りが良くなる。ツナ缶を入れると、子ども向きになる。