



土鍋ずし（蒸しずし風）（3～4人分）

材 料

[ごはん]

- ・米・・・1.5合（270ml）
- ・昆布・・・適量
- ・水・・・270ml

[具]

- ・焼きあなご・・・1本（又はしらす）
- ・干しいたけ・・・4～5枚
- ・干しいたけの戻し汁+水・・・300ml
- ・さとう・・・小さじ1
- ・しょうゆ・・・小さじ2
- ・グリーンピース・・・20さや
- ・水・・・400ml
- ・塩・・・小さじ1
- ・うど・・・10cm分
- ・卵・・・3ヶ
- ・塩・・・小さじ1/4
- ・砂糖・・・小さじ1
- ・木の芽・・・適量
- ・甘酢しょうが・・・適量

[ずし酢]

- 酢・・・50ml
- 砂糖・・・小さじ1
- 塩・・・小さじ1

つくりかた

- ・ 干しいたけは水で戻し、やわらかくなったら、5mmのスライスにする。小鍋に戻し汁を入れ、火にかけ、弱火でコトコト5分煮たら、さとう、しょうゆを入れ、水分がなくなるまで煮る。
- ・ 米をとぎ、同量の水とだし昆布に15分浸す。土鍋のフタをして弱火で5分、強火にして沸騰したら弱火にして13分、火を止めて5分蒸らす。
- ・ 400mlの沸とうした湯に塩小さじ1を入れ、さやから出したグリーンピースを5～6分茹で、やわらかく煮えたら火からはずす。水を少しずつ入れ、徐々に冷ます。水が常温になったら水を止める。
- ・ たまごに塩小さじ1/4と砂糖小さじ1を入れ、溶きほぐす。フライパンを弱火で熱し、ペーパーなどで油をうすくぬり、卵液を流し入れ、広げ、まわりが焼けて乾いてきたら、菜箸でひっくり返し、10秒で、取り出す。同じように残りも焼く。冷めたら細く切る。
- ・ 焼きあなごは5mmに切る。
- ・ うどは5mm角に切り、酢水にさらしておく。
- ・ すし酢を合わせておく。
- ・ 米が炊けたら、すし酢を加え、切るように手早く混ぜ、焼きあなご、しいたけの半量、水気を切ったうどを加え、さっくり混ぜる。米の表面を軽くならし、残りの焼きあなごとしいたけのをせ、錦糸卵、水を切ったグリーンピースのをせふたをする。
- ・ 土鍋のフタをして、弱火にかけ2、3分加熱し、5分ほど蒸らす。
- ・ 仕上げに木の芽のをせる。甘酢生姜を添える。

