

Mother's Day

親子で作ろう
買い置きで
楽しく作ろう!!



① 混ぜテコしずし を作ろう!!



〈準備するもの〉

材料は（18cmのケーキ型1台分）

すし飯（出来上がり約1Kg）

〔	米	3合	
	水	3合分	
	だし昆布	5cm分	
	あわせ酢	〔	大さじ4
	（市販でも可）	砂糖	大さじ2
		塩	小さじ1

*米は昆布をのせて普通に炊く。

熱いうちにあわせ酢を回しかけ混ぜる。

〈ポイント〉

具材に味がついているのですし飯の塩味は強くならないようにする。

甘酢（みょうが、茹でえびをつける）

〔	酢	大さじ2
	砂糖	大さじ1
	塩	ひとつまみ
	水	大さじ1

* ボールに混ぜ合わせる。

次の日は
「蒸しずし」も美味しい!!

【材 料】

具材	① 薄焼き卵	卵 2 個分
	② はんぺん	1 枚
	③ にんじん薄切り (塩ゆで)	5 0 g
	④ かんぴょう甘煮 (市販)	1 袋 (約 8 0 g)
	⑤ きゅうりたて薄切り	1 本
	⑥ スモークサーモン	薄切り 3 ~ 6 枚
	⑦ プチトマト (湯むき)	6 個
	⑧ 茹でえび (甘酢に漬ける)	6 ~ 1 2 本
	⑨ あればとびこまたは いくら	適宜
	⑩ かにかま	6 本
	⑪ みょうが (茹でて甘酢に漬ける)	2 個
	⑫ 寿司のり (細かくちぎる)	1 枚
	⑬ 甘酢生姜 (市販)	適宜
	好みでマヨネーズソース	

他に 混ぜ込む具材には

きのこのさっと煮・鮭缶 (ツナ缶) のそぼろ・高野豆腐や
麩の煮物・油揚げ・漬物・ごま ・しらすなど

飾る具には

ロースハム・いくら・貝割菜・青しそなど

<ポイント> 材料は ある物を活用し 彩りよく盛り付けるとよい。

仕込み

1. はんぺん、にんじんを花型で抜き、にんじんは甘酢に漬ける。残りは細かく切る。
2. 薄焼き卵を3cm幅に切り、サーモンを重ねてくるくる巻き中心の花を作る。残りは細かく切る。
3. かんぴょうの甘煮、取り出した昆布もそれぞれ細かく切る。
4. みょうがはさっと熱湯でゆがき、すぐに甘酢に漬ける。えびも同じ甘酢に漬け込む。

仕上げ

1. すし飯を3等分にして それぞれに①かんぴょう、②にんじんと昆布、③薄焼き卵とはんぺんを混ぜる。
2. ケーキの型にラップをしき 間にすしのりをはさみ、①のすし飯を順に入れてその都度しっかり押し、三段にする。
3. ラップのまま 大きめの皿に取り出しラップをのぞき、中央に薄切りの胡瓜をくるくる巻いて置き、そこに卵とサーモンの花、甘酢生姜の花を飾る。
4. 周囲のプチトマトは花型のはんぺんにのせ、上にマヨネーズをのせる。残りの具材を彩りよく飾る。

② 手まいずしを作ろう！！



〈準備するもの〉

すし飯（出来上がり約1Kg）
（混ぜデコレずしを参照）

手酢

好みの具材

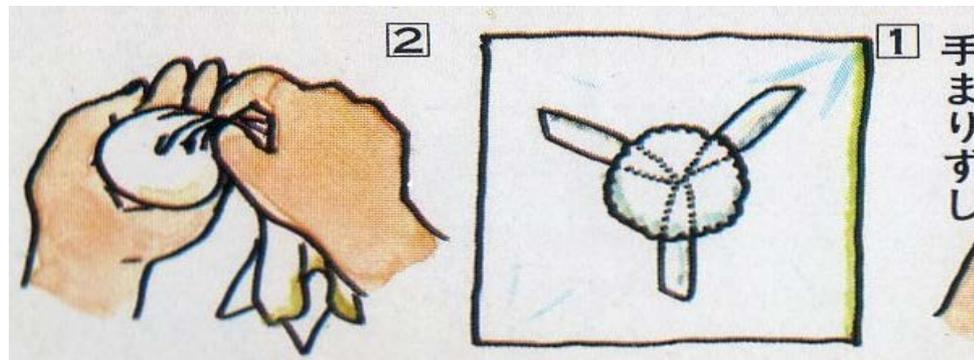
ゆでたこ・茹でえび・スモークサーモン・刺身用帆立・白身魚・いか・いくら・卵焼き・そぼろ・チーズ・ハム・かにかま・サラダチキン・茄子などの漬物・甘酢みょうが・甘酢生姜（デコレずしを参照）・きゅうり・しそ・梅干しなど

わさび・柚子胡椒・ねり梅など

さらし布巾またはラップ

仕上げ

1. すし飯は1個 約30gに丸める。のせる具材は一口大に切る。
2. ぬらして固く絞ったさらし布巾またはラップを広げ、中央に具材の表を下にして並べ、その上に丸めた①のすし飯をのせてギュッとねじり（下図①，②参照）丸く形つくる。中央を少しへこませると安定する。
3. 彩りよく盛り付け、甘酢生姜を添える。



参照の図は 見ながら作る「家庭のすし」 女子栄養大学出版部より



にあわせて、

こんな組み合わせはいかが？

汁

青菜と焼き油揚げのすまし汁

もう
1品

茹でスペアリブのオーブン焼き 生野菜添え

〈材料〉	スペアリブ	10本位
	たれ	
	おろし玉ねぎ	50g
	おろしにんにく・生姜	各小さじ1/2
	オレンジマーマレード	80g
	しょうゆ	大さじ5
	砂糖・みりん	各大さじ1
	好みで 一味とうがらし	少々
	サラダ用野菜	適宜

スペアリブは約10分茹で中まで火を通し、水気をよくとる。熱いうちに合わせたたれに30分以上つけて味をしみこませ、オーブン又はトースターで香ばしく焼く。野菜を添える。

＜ポイント＞

ゆでた後、よく水気を取り、たれを肉にもしっかりもみ込むこと。