

家族でつくろう!
ひやくまん穀
レシピ

青木かつキングスカール
監修



飾りいなり

酢との相性◎なひやくまん穀は
寿司めしにもピッタリ!



材料[16~20個分]

固めに炊いた「ひやくまん穀」のごはん …… 500~600g
すし酢 …… 50~60cc
金時草の紫色のきれいな葉 …… 5~6枚

①すし揚げ …… 8~10枚
水 …… 300cc
かつお節・お茶パックに入れて
砂糖 …… 大さじ4
うすくち醤油 …… 大さじ1~1.5
こいくち醤油 …… //

石川県産卵 …… 1個
塩、砂糖 …… 少々
水 …… 小さじ1

ツナ缶 …… 1缶

②砂糖、うすくち醤油 各大さじ1

加賀れんこん …… スライス8枚

③水 …… 大さじ3
酢 …… 大さじ1.5
砂糖 …… 小さじ2
塩 …… 小さじ1/3
赤唐辛子小口切り …… 少々

ポイルエビ …… 4尾
スライスハム …… 1~2枚
スモークサーモン …… 適量
いくら …… 適量
石川県産キュウリ …… 1/2本

作り方

※電子レンジは500Wでの加熱時間

- 1 金時草の葉はさつと茹でてみじん切りにし、分量のすし酢の半分に混ぜ、ピンク色にしておく。(時間がたつと、色が濃くなり少しとろみがつく)キュウリは縦半分になり、斜め薄切りにする。
- 2 炊き立ての固めの「ひやくまん穀」の1/2にすし酢、残り1/2に金時草入りすし酢を混ぜて味を調え冷ます。
- 3 すし揚げは1分程茹でて油抜きをし、横に2つに切り裏返し、水、かつお節パック、砂糖で5分位煮含め、醤油を入れ落し蓋をして弱火で約10分煮る。鍋ごと冷まして味を含め、軽く汁気を絞る。
- 4 卵は塩、砂糖少々、水小さじ1を入れて電子レンジに30秒かけ、取り出してフォークでよく混ぜ、更に30秒かけてよく混ぜて炒り卵にする。
- 5 汁気を切ったツナ缶はレンジにかけられる容器に入れ、③を良く混ぜてふんわりとラップをし電子レンジに1分かけ、そぼろにする。
- 6 皮をむいたレンコンは半月の薄切りにし、耐熱容器に③と入れ、電子レンジに2分かけてそのまま冷ます。
- 7 すし飯に③の煮汁を少量混ぜ合わせ、16~20等分して軽く握り、すし揚げの中につめ、口を上にして形を整え④、⑤、⑥、エビ、型抜きしたハムやサーモン、いくら、キュウリを彩りよく乗せる。

動画で作り方を公開中!



ワンポイント

加賀野菜・金時草を入れたすし酢で作ったすし飯は自然な赤紫色が特徴です。すし揚げは裏返して煮ると味が良く含みます。煮汁を少しすし飯に混ぜるのがコツ。