



ニジマスのちらし寿司



☆材料(6人分)

にじます……4切	B 干しいたけ…12g
米……600g	油あげ…48g
水……828ml	人参…90g
さやえんどう…60g	C 干しいたけのもどし汁
紅しょうが…30g	180～300ml
きざみのり…適量	砂糖…6g
A 酢…78ml	しょう油…15ml
塩…7.8g	D 卵…2個
砂糖…15g	砂糖…6g
	塩…1.2g
	油・かたくり粉…適量

おすすめポイント

にじますをゆでる時に味を付けておくと、にじますだけでもおいしくいただけるとてもおいしいです。盛り付けを工夫すると、とてもきれいになります。

☆作り方

- ① Bの干しいたけを水でもどしておき、油あげはお湯で油をぬき人参をせん切りにしておく。CにBを入れ、中火で汁がなくなるまで煮る。
- ② Dの材料を混ぜ、薄く焼きせん切りにしておく。にじますをゆでておく。
- ③ たきあがった米飯にAをふりかけ、うちわであおぎながらしゃもじで切るように混ぜる。
- ④ すし飯に、①の具とにじますを加える。
- ⑤ 皿に盛り、ゆでたさやえんどう・きざみのり・薄焼き卵・紅しょうがを上にかざる。

料理のコメント

生徒の感想

にじますのピンク色と卵の黄色、さやえんどうの緑色など色合いがとてもきれいです。ご飯の味付けが上手くいくととてもおいしくいただけます。

長谷川栄養教諭

色どりがきれいで食欲がそそられる一品です。味のバランスをとるためには、にじますに味付けをしておくことや、すし酢の作り方を学ぶことができました。

芝川中学校

(H22 2年1組6班)

稲葉七海・加中里菜

渡辺奈保・増田凌

清順哉