

★押しずし

＜材料＞（5人分）

米	3カップ（約450g）	水	460mL
◎酒	大さじ1	塩	小さじ1
昆布	（5×5cm） 1枚		
【合わせ酢】酢	大さじ6	砂糖	大さじ6
【混ぜる具】白ごま（いり）	大さじ2	じゃこ	20g
【飾る具】卵	3こ	油	小さじ1
◇砂糖	小さじ1/2	塩	小さじ1/4
だし	大さじ2	人参（薄く切った輪切りの物）	5枚
さやえんどう	5枚	焼きのり（全形）	1/2枚

＜作り方＞

- ①米は洗って分量の水につけて吸水させておく。◎をいれて炊く。
- ②合わせ酢を混ぜ合わせ、炊上がったすし飯全体にまわしかけ、切るように混ぜる。
ごま、じゃこをいれてさらに混ぜる。
- ③人参を型抜きできるくらいまで茹でておく。
- ④さやえんどうはスジをとり、サツと茹でる。
- ⑤卵をよく割りほぐし、◇で味付けする。
フライパンを温め、油をしみこませたペーパーで油をしき、卵を流し込む。
菜箸でクルクルかき混ぜるようにしてポロポロになるまで炒る。
焼きあがったら、バットに取り出し、さらにフオークでつぶす。
- ⑥のりは手で細かくちぎる。
- ⑦型の底に、卵を広げる。すし飯を半分までいれ、のりを広げ、さらにすし飯をいれる。
しっかりと上からおさえてから、皿にひっくりがえして型から出す。
- ⑧花形に人参を型抜きし、さやえんどうと一緒にお寿司の上に飾ったら、出来上がり♪