

# ちらし寿司

## 栄養価(1人分)

エネルギー	560 kcal
たんぱく質	18.0 g
脂質	6.5 g
炭水化物	103.9 g
食物繊維	3.3 g
塩分	3.7 g
カルシウム	77 mg



## 材料(4人分)

	米	380g
	昆布だし	580cc
A	酢	55cc
	塩	6g
B	砂糖	40g
	干しいたけ	9g
C	砂糖	6g
	しょうゆ	6cc
D	だし汁	40cc
	かんぴょう	8g
E	砂糖	4g
	しょうゆ	4cc
F	だし汁	25cc
	にんじん	30g
甘酢	塩	0.6g
	砂糖	1.5g
甘酢	だし汁	40cc
	〈そぼろ〉	
甘酢	白身魚	65g
	塩	0.6g
甘酢	砂糖	5g
	酒	6cc
甘酢	食紅	少々
	こはだ	65g
甘酢	塩	2g
	酢	12cc
甘酢	れんこん	65g
	酢	12cc
甘酢	砂糖	8g
	塩	0.5g
甘酢	だし汁	25cc
	さやえんどう	30g
甘酢	〈薄焼き卵〉	
	卵	120g L玉2個
甘酢	砂糖	2.5g
	塩	1g
甘酢	酒	5cc
	〈酢どり生姜〉	
甘酢	新しょうが	50g
	酢	25g
甘酢	砂糖	10g
	塩	0.5g
甘酢	切りのり	3g
	葉蘭	適量

## 作り方

- ① 米を洗い、昆布だしで炊く。
- ② Aで合わせ酢を用意する。
- ③ ①をすし桶に移し、②をかけてすし飯をつくる。
- ④ 椎茸は水に浸して戻しておく。  
かんぴょうは塩揉みして洗い、透明になるまで茹でる。
- ⑤ ④にそれぞれB、Cを入れて煮る。
- ⑥ にんじんは千切りまたは花型に抜き、Dで煮る。
- ⑦ 白身魚を茹で、布巾に包んで揉みほぐし、Eを加えて湯煎で混ぜながら炒り上げる。
- ⑧ こはだを3枚におろし、塩をして20分、その後酢につけて20～30分おき、皮をとってそぎ切りにする。
- ⑨ れんこんは酢水で茹で、薄切りし甘酢につける。
- ⑩ さやえんどうは塩茹でにし、千切りにする。薄焼き卵も千切りにする。
- ⑪ 酢どり生姜は、新しょうがをスライスし、水にさらしてさっと茹で、Fに漬け込む。
- ⑫ 準備した具を中に混ぜるものと、上に飾るものに分け、器にすし飯を盛り、葉蘭を添えて美しく飾り、酢どり生姜を添える。

### ひとくちメモ

3月3日のひな祭りは、桃の時期であることから「桃の節句」とも言われる。3月初めの日の日に身についた病魔や汚れなどを流そうと、草わらで作った人形で体を撫で、それを海や川に流してお祓いをするところから始まったと言われている。一般には、女の子の健やかな成長を願って、雛人形を飾り桃の花をお祝いする行事である。特に行事食を代表する料理として「ちらし寿司」や「蛤の吸い物」がある。