

一人でつくれる?

ミョウガずし

材料 (4人分) 米3カップ、水600ミリリットル、昆布(3センチ×5センチ)1枚、塩小さじ1、合わせ酢(酢大さじ5、さとう大さじ5)、ミョウガ100グラム、甘酢(さとう大さじ1.5、酢大さじ3、塩少々)、白ゴマ(いりゴマ)大さじ2、卵4個、サラダ油小さじ2、さとう大さじ1、塩少々、サヤエンドウ8枚、水大さじ2、ミョウガの葉16枚



●つくり方●

①といた米に水600ミリリットルを加えて30分ひたしておく。これに、昆布と塩小さじ1を入れてご飯をたく。ご飯をすしおけに入れ、合わせ酢をかけて、切るようにまぜ、ぬれぶきをかけてきます。

②サヤエンドウは、食べやすい大きさに切ってなべに入れ、水大さじ2を加えて、水がなくなるまで混ぜながら煮る(いり煮といいます)。

③ミョウガはよく洗い、よごれた部分は取って、縦半分に切り、千切りにする=写真②。

④なべに③のミョウガ、甘酢の調味料を入れ、混ぜながらいり煮する。

⑤ボウルに卵を割りほぐし、さとう大さじ1、塩少々で味付けをする。

⑥フライパンをあため、



サラダ油小さじ2をしき、⑤の卵を流し入れ、さいばしで混ぜながらいり卵をつくり、皿に取り出し、フォークの背で細かくつぶす=写真①。

⑦すし飯に④のミョウガの甘酢とゴマを混ぜる。

⑧ミョウガの葉2枚を十字に置き、軽くにぎったすし飯80グラムを真ん中にのせ、⑥のいり卵と②のサヤエンドウをのせ、葉を折りたたむ。

⑨⑧を皿の上でひっくり返し、葉の合わせ目を下にしてバットに並べ、その上にもう1つのバットをのせて、全体を平らにおさえるようにしてから、1キロぐらいの重しを30分ほどして、できあがり。

日本のハーブ、千切りで香り高く

今日のポイント

秋物は大きい葉に防腐効果

●ミョウガは日本のハーブです。夏と秋に収穫できますが、夏物は少し小さく、秋物は大きく色も鮮やかです。その香りは、暑い夏には食欲をそそり、汗がよく出る効果があります。葉には防腐効果があるので、包んで食べたりします。

レシピ提供：キッズキッチンインストラクター 仲幸子、円佛さち

キッズキッチン協会

子どもたちの調理を通じた五感体験を全国的に推進しようと、2005年に設立されました。旬の食材や、行事食、地域の伝統食を積極的に取り入れています。