

～食生活改善推進員さん おすすめレシピ～

第20弾

【山形青菜を使った寿司3種】

◆ 材料 ◆ 4人分

《寿司飯》

- ・ 米……2カップ
- ・ 昆布…5cm
- ・ 水……440ml

《裏巻き寿司》

- ・ 青菜漬け……20g
- ・ 食用菊(黄)…30g
- ・ のり………2/3枚
- ・ 白いりごま…小さじ1

《いなり寿司》

- ・ 青菜漬け…60g
- ・ くるみ……20g
- ・ 油揚げ……4枚

《押し寿司》

- ・ 青菜漬け………40g
- ・ スモークサーモン…6枚
- ・ 鶏卵………2個
- ・ 笹………2枚

① 酢…40ml さとう…大さじ1 ② 水…50ml しょうゆ…大さじ1 みりん…大さじ1 さとう…大さじ1

【作り方】

①米は炊く30分前にとぎ、水と昆布を入れて炊く。合わせておいた①を加えて切るように混ぜ、寿司飯を作る。

《裏巻き寿司》 巻きすにラップを敷き、①を茶碗1杯強取り分け、白ごまを混ぜる。ラップを敷き、のりを1枚乗せ、白ごま酢飯を平らに乗せてのりの下に手を入れひっくり返す。手前にのりの幅に切った青菜漬け、ゆでて水気をよくきった黄菊をのせて巻く。8等分に切る。

《いなり寿司》 油揚げは半分に切り、油抜きして②で煮る。①の茶碗2杯分に細かく刻んだ青菜漬けとくるみを混ぜて油揚げに詰め、青菜漬けの葉で飾り結び。

《押し寿司》 型の大きさに切った青菜漬けと卵焼きを用意し、笹、スモークサーモン、寿司飯、青菜漬け、寿司飯、卵焼き、寿司飯の順に重ね、笹を乗せて押し、型から抜いて切り分ける。

❖裏巻きとは、外側が寿司飯の巻き寿司です。

❖押し寿司の型は耐熱ガラス製のパウンドケーキの型で代用しました。

❖酢漬けしょうがを付け合わせに添えています。



尾花沢市食生活改善推進協議会