

<岡山のおじ:旬の食材を使った料理 2月>

◎ 茶巾寿司

材料	分量(1人分)	分量(4人分)	
米	80g	320g	
だし用昆布	2g		
A	酢	10g	40g
	砂糖	8g	32g
	塩	少々	
かんぴょう	1.5g	6g	
ごぼう	5g	20g	
人参	10g	40g	
干しシイタケ	1g	4g	
B	だし汁B		
	薄口醤油B	2g	8g
	砂糖B	1.5g	6g
卵	60g	240g	
C	片栗粉C	1g	4g
	砂糖C	1g	4g
	塩C	少々	
油	2g		
みつば	2本	8本	
絹さや	2枚	8枚	
イクラの醤油漬け	5g	40g	

<作り方>

- ①米はだし昆布と分量の水で炊き、Aの合わせ酢を混ぜ、手早くあおぎ人肌で冷まし、すし飯を作る。
- ②かんぴょうは水につけて塩でもみ洗いし、ゆでて2cmに切っておく。
- ③干椎茸はもどして、粗みじん切りにする。
- ④ごぼうは、そぎ切りする。
- ⑤人参・れんこんは粗みじん切りにして、③の椎茸・かんぴょう・ごぼうと合わせて、Bで煮る。
- ⑥①のすし飯に⑤の具を混ぜておく。
- ⑦溶き卵に片栗粉とCを混ぜ合わせて、油をひいたフライパンで薄焼き卵をつくる。
- ⑧薄焼き卵を広げて中央に⑥のすし飯を軽くにぎってのせ包んで、湯通した三つ葉で結ぶ。
- ⑨⑧にイクラの醤油漬けと、ゆでた絹さやをのせて盛り付ける。

◎菜の花のわさび和え物

材料	分量(1人分)	分量(4人分)
菜の花	45g	180g
しめじ	20g	80g
干えび	1.5g	6g
ひじき	0.4g	1.6g
醤油	3.2g	13g
砂糖	1g	4g
わさび	0.5g	2g

<作り方>

- ①菜の花は塩ゆでして、しめじもサッとゆでておく。
- ②ひじきは水に浸してもどして、サッと湯通しする。
- ③醤油と砂糖とわさびを合わせておく。
- ④菜の花・しめじ・ひじき・干えびを合わせて、③の調味料で味付けする。

◎イチゴ入り牛乳かん

材料	分量(1人分)	分量(4人分)
粉寒天	0.5g	2g
水	50g	20g
砂糖	7.5g	30g
牛乳	25g	100g
苺	2個	8個

<作り方>

- ①鍋に水を入れて火にかけ、粉寒天を加えて煮とく。
- ②①に牛乳と砂糖を加える。
- ③容器に②を入れて、粗熱をとって半分に切った苺を加える。
- ④③を冷蔵庫で冷やし固める。

