

かきまぶり (ちらしずし)



料理のいわれ

酢飯に高野豆腐などの具を混ぜることから、「かきませ」「まぶり」とも言いました。昔は田植え休みのごちそうでした。春にはふきや筍も入れます。中学校の調理実習では、男子生徒にも喜ばれました。

材 料 (4~5人分)

すしめし		調味料	
米	3合	出し汁	2カップ
昆布	5cm角	薄口醤油	大さじ2
酒	30cc	砂糖	20g
合わせ酢		みりん	大さじ1
酢	60cc	飾り	
砂糖	30g	錦糸卵	適宜
みりん	30cc	きぬさや	適宜
塩	小さじ1	紅生姜	適宜
具		もみのり	適宜
高野豆腐	2枚		
干し椎茸	3枚		
人参	100g		
ゆで筍	100g		
かまぼこ	1/2枚		

作り方

- ① 昆布と酒を入れて炊いたご飯に分量の合わせ酢を混ぜ、すし飯を作る。
- ② もどした干し椎茸、高野豆腐、人参、ゆで筍を小さな短冊切りにする。かまぼこも同様に切る。
- ③ きぬさやは筋を取って、塩ゆでし、斜め切りにする。
- ④ 鍋に調味料を入れて煮立て、②の材料を入れて汁がなくなるまで煮含める。蒲鉾は火を止める直前に入れる。
- ⑤ すし飯に汁気を切った④の具を加え、全体を混ぜる。
- ⑥ 器に⑤を盛って、もみのり、錦糸卵、きぬさや、細切りした紅生姜を散らす。

※ 干し椎茸は他の具とは別に、甘辛く煮てもよい。