

17 バラエティー寿司①

(日高川町生活研究グループ川辺支部)

【材料】

(すし飯)

| | | | |
|---|-----|------|------|
| 米 | 1升 | 味の素 | 少々 |
| 酢 | 1合 | 出し昆布 | 1～2枚 |
| 塩 | 30g | | |

(軍艦巻き) すし飯2合分

| | |
|-------|------|
| 鹿肉ミンチ | 300g |
| 卵 | 4個 |
| 大葉 | 10枚 |
| 巻のり | 5枚 |
| 砂糖 | 少々 |
| 塩 | 少々 |
| 味の素 | 少々 |
| しょうが汁 | 少々 |
| 油 | 少々 |
| しょう油 | 少々 |

(サラダ巻き) すし飯4合分

| | |
|-----------|------|
| 鹿肉ロース | 200g |
| 巻のり | 5枚 |
| レタス | 1ヶ |
| かにかまぼこ | 2袋 |
| マヨネーズ | 少々 |
| 卵 | 1ヶ |
| 油 | |
| 塩こうじ | |
| 小麦粉 | |
| パン粉(フライ用) | |

【作り方】

軍艦巻き(20ヶ分)

- ① 熱したフライパンに油をひきミンチ肉を入れ、砂糖、しょう油、しょうが汁を入れて、甘辛味のそぼろを作っておく。
- ② 卵も、砂糖、塩で味付けして、そぼろを作る。
- ③ 1口大に握ったすし飯のまわりに、のりを巻きつけ上に肉と卵のそぼろをのせる。大葉をかざると味も美味しくなる。

サラダ巻き(5本分)

- ① 鹿肉に塩こうじをまぶして30分位おく。
- ② 肉を細長くしてフライに揚げる。
- ③ 巻のりにすし飯をのばして、フライ、レタス、かにかまぼこを芯におき、マヨネーズをかける。
- ④ 巻きすで巻いて出来上がり。

バラエティー寿司②

(日高川町生活研究グループ川辺支部)

【 材 料 】

| (にぎり寿司用) 20ヶ分 すし飯2合分 | | (手巻き寿司用) 20ヶ分 すし飯2合分 | |
|----------------------|------|----------------------|------|
| 鹿肉ロース | 250g | 鹿肉ロース | 250g |
| かいわれ大根 | 2パック | かにかまぼこ | 2袋 |
| 土しょうが | 1かけ | 卵 | 5ヶ |
| 砂糖 | 少々 | 手巻き用のり | 13枚 |
| しょう油 | 少々 | 片栗粉 | 小さじ4 |
| しょうが汁 | 少々 | 水 | 小さじ4 |
| 塩こうじ | 少々 | 塩 | 少々 |

【 作 り 方 】

にぎり寿司 (20ヶ分)

- ① 塩こうじをまぶした鹿肉を炒め、砂糖、しょう油、しょうが汁で甘辛に味付けする。
- ② すし飯を1口大に握って①を上を広げてのせる。
- ③ 上にかいわれ大根と糸しょうがを飾って巻のりを細く切って寿司に帯をする。

手巻き寿司 (20ヶ分)

- ① 鹿肉はにぎり寿司と同じ。
 - ② 卵に塩少々と、片栗粉と水を入れうす焼き卵を作り、手巻きのりと同じ大きさに切っておく。
 - ③ のり、又は、うす焼き卵にそれぞれすし飯をのせる。
 - ④ 肉、かにかまぼこ、かいわれ大根をのせて手巻きにする。
- ☆今回塩こうじを使ってみました