

岡山の郷土料理

モナコ国旗のSURPRISE



さくらばら寿司

材料 (3人前)

■すし飯

- 米……………240g
- 紫黒米……………5g
- 水……………300ml

☆合わせ酢

- 酢……………30ml
- ユズ果汁…10ml
- 砂糖……………25g
- 塩……………4g

■具

- 干しシイタケ……3枚
 - 干しシイタケの戻し汁……100ml
 - 濃□醤油……5ml
 - みりん……5ml □砂糖……10g
- アスパラガス……1本
- 無頭エビ……………3尾
 - 酢……15ml □砂糖……10g
- シメサバ……………1 / 2枚
- レンコン……………30g
 - だし汁……15ml □酢……15ml
 - 砂糖……15g □塩……1.5g
- 黄ニラ……………10g
- 卵……………2個
 - 砂糖……5g □塩……1g



作り方

1 すし飯を作る

- ①米の半量を炊く。
- ②米の残りの半量と紫黒米を炊く。
- ③①②それぞれに、ユズ入りの合わせ酢をかけ、酢飯を作る。

2 具を作る

- ①エビの背わたを取り、串を刺してゆで、殻から外して身を開き、甘酢に漬ける。
- ②干しシイタケを水で戻し、調味液で煮含め、一口大にスライスする。
- ③シメサバの半分は薄切りにし、半分は炙って薄切りにする。
- ④レンコンを薄切りにし、調味液でさっと煮る。
- ⑤黄ニラは5cmの長さに切り、さっと熱湯にくぐらせ、冷水に取る。
- ⑥錦糸卵を作る。
- ⑦アスパラガスのはかまを取り、青ゆでて、斜めに切る。

3 盛り付ける

- ①四角い容器の底に、シイタケ、レンコン、サバ、エビ、アスパラガス、錦糸卵、黄ニラを敷き詰める。
- ②①の上に半分は白い酢飯、もう半分に紫黒米入りの酢飯を入れる。