

5/5 (木) 春のお祝い いなり寿司 (植田 美代子さん)

1 個分 88kcal

(材料 16 個分)

薄揚げ (四角) … 8 枚

 A {

- 水… 200ml
- 酒… 25ml
- 砂糖… 40g
- 濃口醤油 : 20ml
- 薄口醤油 : 20ml

にんじん : 中 1/2 本

黒ごま : 大さじ 1 1/2

(炒りたまご)

 B {

- たまご : 2 個
- 砂糖 : 小さじ 1 1/2
- 塩 : 少々

青のり… 少々

(エビの甘酢漬け)

 {

- エビ : 中 5 尾
- すし酢 : 適量

(すし飯)

 {

- ごはん : 2 合分
- すし酢 (市販) : 大さじ 2 1/2 ~ お好みで

* ご飯は

 {

- 米 : 2 合
- 水 : 米と同量
- 酒 : 大さじ 1
- だし昆布 : 10cm

加えて炊くともっと美味しくなります。

- ① 薄揚げは 2 つに切って熱湯で茹でて油抜きし、水道の下で unnecessary 油を洗い流す。薄揚げを 4 枚ほど重ねて両手のひらでしっかり水気を押しつけて搾る。残りの薄揚げも同様にする。
- ② 鍋に A と ① の薄揚げを入れて火にかけて、落とし蓋をして 15 分ほど煮て、煮汁を含ませる。
- ③ ② の薄揚げを人肌の温度までそのまま冷まし、ザルに上げて煮汁を切る。煮汁は取っておく。
- ④ にんじんにみじん切りにして、③ の煮汁で煮て、ザルに上げ煮汁を切る。ごまは香ばしく炒って切りごまにする。
- ⑤ ごはんにすし酢を混ぜ合わせてすし飯を作り、④ のにんじんと切りごまも加えて混ぜ合わせ、③ の薄揚げに詰める。
- ⑥ お好みでトッピングを作る。熱した鍋に B を入れてしっとりした炒りたまごを作る。エビは茹でて 2 枚にそぎ切りし、すし酢に浸ける。
- ⑦ 器に⑤ のいなり寿司のご飯を上向きにしてのせ、上に⑥ のエビや炒りたまごを飾り、たまごの上に青のりをのせる。

* 煮た薄揚げは、たくさん作って冷凍しておく
と便利です。

レシピは、NBC 本社・佐世保・NBC 学園・ゆめタウン夢彩都サービスカウンター (3 階と地下 1 階) に置いています。<インターネット> <http://www.nbc-nagasaki.co.jp/> または <データ放送トク3> でもご覧になれます。<郵送> は、82 円切手を貼った封筒を同封の上、宛先 〒850-8650 NBC 『あっ!ぷる』 料理レシピ係まで。