


辻調の楽しい食卓～巻き寿司

<p>&lt;4人分&gt;</p> <p>鰻の蒲焼き ……………1尾</p> <p>海老 ……………12尾</p> <p>きゅうり ……………1/2本</p> <p>厚焼き玉子 ……………1/2本</p> <p>青じそ ……………12枚</p> <p>マヨネーズ ……………大さじ3</p> <p>おろしわさび ……………小さじ1</p> <p>米 ……………3カップ</p> <p>昆布(5cm角)……………1枚</p> <p>すし酢 ……………150cc</p> <p>酢 ……………80cc</p> <p>塩 ……………15g</p> <p>砂糖 ……………65g</p> <p>海苔 ……………3枚</p> <p>いりごま ……………適量</p> <p>生姜の甘酢漬け(ガリ) ……………適量</p> <p>分量外</p> <p>塩</p>	
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------

<作り方>

①すし酢を作る。ボウルに合わせ酢の材料を合わせ、かき混ぜて砂糖と塩を溶かす。



②炊飯器に洗い米と水、昆布を入れて炊く。



**Act OnTV**

- ③すし飯を作る。ご飯から昆布を除いて半切りに移し、すし酢を回しかけ、木杓子で切るように混ぜる。  
うちわであおぎながら、途中上下を返して冷ます。一箇所にかけて、固く絞ったぬれ布巾をかける。



- ④鰻の蒲焼きは皮目を下にして焼き網にのせてしっかりあぶり、裏返して身の側をさつとあぶる。  
鰻の両端を落とし、1.5cm 幅に切る。



- ⑤海老は背わたを除き、腹側の殻と身の間へのし串を打つ。塩少量を加えた熱湯で2〜3分ゆで、  
氷水に落として冷まし、串を抜いて殻をむく。



- ⑥きゅうりは塩をふって板ずりし、水で洗って水気を取る。縦4〜6等分に切って種の部分を切り取る。



- ⑦厚焼き玉子は1.5cm幅に切る。

- ⑧青じそは軸を落とす。



- ⑨マヨネーズとわさびを混ぜる。

**Act OnTV**

- ⑩巻きすに海苔を敷き、すし飯を広げる。ラップをかけ、海苔が上になるように巻きすの上に裏返す。  
手前に青じそを敷き、きゅうり、鰻、厚焼き玉子、海老、9のわさびマヨネーズをのせ、巻きすで巻く。



- ⑪巻き寿司を1本あたり7~8等分に切り、ラップを外していりごまをつける。器に盛りつけて生姜の甘酢漬けを添える。



辻調の楽しい食卓～茶碗蒸し

<4人分>

卵生地

- 卵 ……………3 個
- だし汁 …………… 450ml
- みりん …………… 10ml
- 塩 …………… 小さじ 1/3
- 薄口醤油 …………… 15ml
- 海老 ……………4 尾
- 鰻の蒲焼き …………… 1/3 尾
- しめじ …………… 1/4 パック (25g)
- 三つ葉 …………… 1/2 束



<作り方>

①海老は背わたと殻を除き、半分に切る。熱湯でゆで、赤くなったら氷水に落として水気をきる。



②鰻の蒲焼きは皮目を焼き網にのせてしっかりあぶり、裏返して身の側をさっとあぶる。2cm 幅に切る。

③しめじは石づきを切り落とし、小房に分けて水の中で洗い、水気をきる。

④三つ葉は2cm 長さに切り、水にさらして水気をきる。

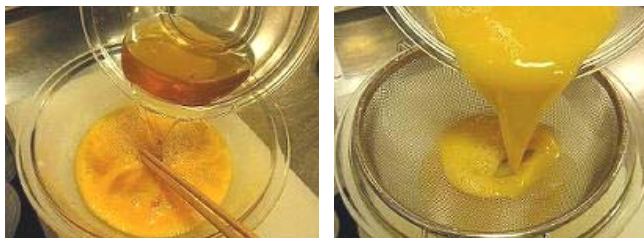


⑤卵をよく溶きほぐす。

⑥卵生地用のだし汁と調味料を合わせる。

**Act OnTV**

⑦⑤の溶き卵に⑥の調味しただし汁を加えて混ぜ、ざるで漉す。



⑧器に具を入れ、卵生地を注ぎ、表面の泡を除いて蓋をする。よく蒸気の上上がった蒸し器に入れ、強火で2〜3分、生地が白くなったら弱火で約15分蒸す。竹串を中央にさしてみ、澄んだ汁が上がってくれば、蒸し上がり。

