

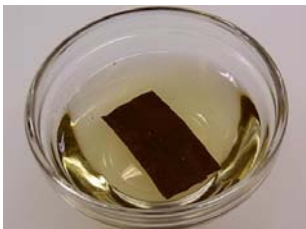
辻調の楽しい食卓～ぜいたくいなり寿司

<p><b>ぜいたくいなり寿司</b>          &lt;材料&gt; 4人分(8個)</p> <p>すし飯</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>米 ……………2合</li> <li>昆布 ……………5cm 角1枚</li> </ul> <p>すし酢</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>酢 ……………70ml</li> <li>砂糖 ……………50g</li> <li>塩 ……………15g</li> <li>昆布 ……………5cm 角1枚</li> <li>白煎り胡麻 ……………大さじ1</li> </ul> <p>すし揚げ ……………4枚</p> <p>すし揚げの煮汁</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>だし汁 ……………300ml</li> <li>砂糖 ……………大さじ2</li> <li>みりん ……………30ml</li> <li>濃口醤油 ……………40ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>海老 ……………2尾</li> <li>鰻の蒲焼き ……………1/3尾分</li> <li>椎茸の旨煮(作りやすい分量)</li> <li>干し椎茸 ……………4枚</li> <li>干し椎茸の戻し汁 ……………50ml</li> <li>だし汁 ……………200ml</li> <li>砂糖 ……………大さじ2</li> <li>みりん ……………30ml</li> <li>濃口醤油 ……………30ml</li> <li>蓮根の甘酢漬け(作りやすい分量)</li> <li>蓮根 ……………100g</li> <li>甘酢</li> <li>酢 ……………100ml</li> <li>水 ……………100ml</li> <li>砂糖 ……………45g</li> <li>塩 ……………小さじ1/4</li> <li>絹さや ……………2枚</li> <li>牛肉の旨煮(作りやすい分量)</li> <li>牛肉(薄切り) ……………100g</li> <li>土しょうが(細切り) ……………10g</li> <li>だし汁 ……………150ml</li> <li>酒 ……………50ml</li> <li>砂糖 ……………大さじ1 1/2</li> <li>みりん ……………30ml</li> <li>濃口醤油 ……………30ml</li> <li>煎り玉子</li> <li>卵 ……………2個</li> <li>砂糖 ……………大さじ1</li> <li>塩 ……………少量</li> <li>木の芽 ……………8枚</li> <li>しょうがの甘酢漬け(がり) ……………適量</li> </ul> <p>(分量外) 酢、塩、酒、サラダ油</p>
--	--



<下準備>

1. ボウルにすし酢の材料を合わせ、かき混ぜて砂糖と塩を溶かす。そのまま半日おく。



2. 干し椎茸はたっぷりの水に 30 分つける。表面が柔らかくなったら、洗って汚れを落とす。あらたに、ひたひたの水につけ、干し椎茸が浮いてこないようにラップを沈めて、5~6 時間おいて十分に戻す。



3. 蓮根の甘酢漬けを作る。甘酢の水を沸騰させ、砂糖、塩を入れて煮立てる。酢を加えてひと煮立ちさせ、鍋ごと氷水に当てて急冷する。蓮根は皮をむき、縦 4 つ割りにしてから薄切りにし、水にさらす。酢少量を加えた熱湯でゆで、ざるに上げる。蓮根を甘酢につけて 2 時間以上おく。



<作り方>

1. 炊飯器に洗った米と昆布を入れて炊く。
2. 戻した干し椎茸の軸を切り落とし、ペーパータオルをのせたざるにあけて戻し汁をこし、50ml を量り取る。干し椎茸をたっぷりの熱湯で 5 分ゆで、ざるに上げて冷ます。



**Act OnTV**

- 2の干し椎茸と干し椎茸の戻し汁 50ml、椎茸の煮汁のだし汁を鍋に入れ、落とし蓋をして火にかける。沸騰したら弱火にし、砂糖、みりんを加え、10分煮る。煮汁が約半量になったら濃口醤油を加え、さらに10分煮て火を止める。そのまま冷まして味を含ませる。



- すし揚げをまな板におき、丸い箸をのせて、前後に数回転がす。熱湯に入れて落とし蓋をし、5分ゆでて油抜きをする。ざるに上げ、冷めたらふきんにはさんで水気を取る。半分に切り、切り口から指を入れて袋状に開く。



- すし揚げの煮汁のだし汁を火にかけ、沸騰したら調味料を加えてひと煮立ちさせる。すし揚げを加え、落とし蓋をして、煮汁が少なくなるまで中火で約10分煮て火を止める。そのまま冷まして味を含ませる。



- 炊きたてのご飯を半切りに移す。すし酢の昆布を取り出して、70mlを量る。すし酢をご飯全体に回しかけ、木杓子で切るように手早く混ぜる。うちわであおぎながら、途中木杓子ですし飯の上下を返して冷ます。乾燥しないように、一か所に集めて、固く絞ったぬれ布巾をかける。



**A Act OnTV**

7. 煎り玉子を作る。卵を溶きほぐして砂糖、塩を加え、茶こしでこす。サラダ油をひいたフライパンに入れ、数本束ねた箸で混ぜながらばらばらになるまで火を通し、粗熱を取る。



8. 海老は背わたを取り、腹側の殻と身の間へのし串を打つ。さっと塩ゆでし、冷水に落とす。串を抜いて、殻をむく。



9. 鰻の蒲焼きは皮目を下にしてフライパンで焼く。酒大さじ1を加え、蓋をして、酒が蒸発するまで蒸し焼きにする。粗熱を取る。



10. 絹さやは筋を取り、半分に切って塩ゆでし、冷水に落とす。



**Act OnTV**

11. 牛肉の旨煮を作る。牛肉は 3cm 幅に切り、土しょうがは皮をむいて細切りにする。牛肉を熱湯に通して霜降りにする。鍋にだし汁、調味料を合わせ、牛肉、しょうがを入れ、5 分煮る。ざるにあけ、煮汁を鍋に戻して約半量になるまで煮詰め、牛肉を戻し入れて 1 分煮て火を止める。そのまま冷ます。



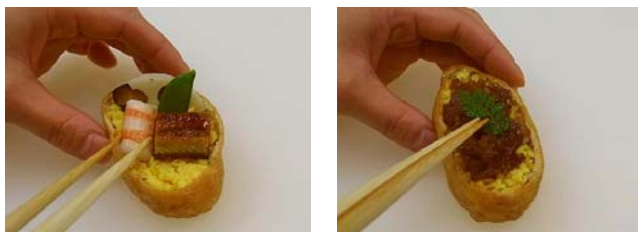
12. すし揚げの汁気をきる。すし飯に煎り胡麻を混ぜ、8 等分して俵形にし、すし揚げに詰める。



13. 海老、鰻の蒲焼き、椎茸の旨煮は好みの大きさに切り、蓮根の甘酢漬けは汁気をきる。牛肉の旨煮は汁気をきり、木の芽は 2 枚ずつ重ねる。



14. いなりずしのすし飯の表面に、煎り玉子をしく。4 個には海老、鰻の蒲焼き、椎茸の旨煮、蓮根の甘酢漬け、絹さやをのせる。残りの 4 個には牛肉の旨煮をのせ、木の芽を添える。



15. 器に盛り、生姜の甘酢漬けを添える。