

ちらし寿司

<材料>

鮪(赤身)..... 200g

漬け地

濃口醤油..... 100cc

煮きり酒..... 50cc

山葵..... 適量

養鯛..... 1/4尾

割り酢

水..... 100cc

酢..... 50cc

薄口醤油..... 10cc

海老..... 4尾

海老の煮汁

酒..... 200cc

水..... 200cc

味醂..... 15cc

薄口醤油..... 5cc

塩..... 小さじ2

するめいか..... 1杯

するめいかの煮汁

酒..... 30cc

濃口醤油..... 15cc

塩..... 少量

いかの肝..... 1杯分

胡瓜..... 2本

茄子..... 2本

立塩

水..... 800cc

塩..... 大さじ1 1/3

昆布(10cm角)..... 1枚

茗荷..... 6個

甘酢

水..... 200cc

酢..... 100cc

砂糖..... 35g

生姜甘酢漬け..... 30g

白胡麻..... 大さじ2

米..... 3合



昆布(5cm角)..... 1枚

合わせ酢(下記を合わせたもの) 100cc

酢..... 100cc

砂糖..... 65g

塩..... 15g

昆布..... 適量

木の芽..... 適量

(分量外)

塩、サラダ油

(分量外)

塩、サラダ油、水溶き片栗粉

# Act On TV

## (準備)

- ・合わせ酢の材料を合わせ、かき混ぜて砂糖と塩を溶かす。一日おいて昆布をとりだす。
- ・立塩の材料を合わせ、1時間おく。
- ・甘酢を作る。鍋に材料を入れて火にかけ、砂糖が溶ければ火からはずして冷ます。
- ・米は洗ってざるに上げ、30分おく。

## (作り方)

### 1. すし飯を作る

- ①炊飯器に洗い米と水と昆布を入れて炊く。



- ②炊き上がればご飯を鍋肌からはずし、ひっくり返して半切りにあける。ご飯を広げ、合わせ酢を全体に回しかける。切るように手早く混ぜ、自然に人肌程度に冷ます。



- ③すし飯を一ヵ所にまとめて、かたくしぼったぬれ布巾をかぶせておく。

### 2. 具の準備をする

- ①胡瓜は板ずりして色だしし、氷水に落とす。半分に切って種をとり、薄切りにする。立塩に30分つけ、しんなりしたら水分をしっかりきる。



- ②茄子は薄切りして立塩に30分つける。しんなりしたら水分をしっかりきる。



**Act OnTV**

- ③茗荷は半分に切り、熱湯で中心が熱くなる程度にゆでておか上げし、薄く塩をふって冷ます。  
冷めたら甘酢に 20～30 分つけて、汁気をきって小口から刻む。



- ④薄紅生姜は細かく刻む。  
⑤白胡麻はきつね色になるまで煎り、きり胡麻にする。  
⑥鮪は 5mm 厚さに切る。漬け地を合わせ、鮪を 20 分つける。



- ⑦鯛は皮目に 80℃の湯をかけ、すぐに氷水に落として冷ます。水気をふきとり、7～8mm のそぎ切りにする。バットに塩をふり、鯛をならべ、その上からもう一度塩をふって 30 分おく。割り酢を合わせ、鯛を酢洗いして水分をきる。



- ⑧海老は背わたをとり、のし串を打つ。鍋に海老の煮汁の酒を入れて煮きり、水と調味料を加える。沸騰すれば海老を入れ、弱火で火を通す。煮汁につけたまま氷水で冷まし、30 分つける。串を抜いて殻をむき、適当な大きさに切る。



**Act OnTV**

⑨いかは下処理をして、肝をとりだす。身と下足は適当な大きさに切る。

フライパンにサラダ油を入れ、肝を炒める。香りがでれば身と下足を入れてさっと炒める。  
酒、塩、濃口醤油を加え、味をなじませる。

**3. 仕上げる**

①すし飯に胡瓜、茄子、茗荷、薄紅生姜を混ぜ合わせる。



②すし飯を器によそい、いか、鮪、鯛、海老をのせ、最後に木の芽をちらす。

