

# 足立敦子先生のちょこっと料理教室

## 《節分で恵方巻き》

### \* 巻きずし

<材 料> 4人分

米 2と1/2合…炊飯土鍋で昆布(3cm角)を入れて炊く  
焼き海苔 4枚  
寿司酢=酢60ml・砂糖大さじ3・塩小さじ1

=具材=

カニカマボコ 12本  
きゅうり 1本…縦4等分に切る  
たくあん 5mm角の12cm長さ4本  
うなぎのかば焼き 1/2~1尾…薄切り  
青紫蘇 12枚  
梅 肉 大さじ3  
ピンク生姜 適量



<作り方>

1. 炊き上がった御飯に寿司酢を混ぜて冷まし寿司飯を作り、4等分する。
2. 焼き海苔の上に①の1/4量の寿司飯を広げて寿司飯の中央に梅肉塗り、青紫蘇敷きカニカマボコ・きゅうり・たくあん・うなぎを芯に手前より巻く。
3. 好みで食べやすいサイズに切り盛り付ける。

## \* なめこと豆腐の赤だし

<材 料>

A (煮出汁) = 煮干し 20g + 水 3カップ  
なめこ 1袋…湯通しする  
豆腐 1/2丁…角切りする  
三つ葉 1/4束…2~3cm長さに切る  
赤だし味噌 大さじ3



<作り方>

1. Aを沸かし煮干しの出汁を作る。なめこ・豆腐入れて煮立たせ、赤だし味噌を溶かす。
2. 椀に注ぎ三つ葉を浮かしてお好みで粉山椒を振りかける。

## \* 白玉フルーツ

<材 料> 4人分

A=白玉粉 100g + 水 80~100ml  
リンゴ 1/8個…いちょう切り  
バナナ 1/2本…輪切り  
キウイ 1/4個…いちょう切り  
シロップ (オリゴのおかげ) 適量  
炭酸水 適量



<作り方>

1. Aを耳たぶ程度の固さに練って小さな団子を作る。団子を熱湯で柔らかくなるまで茹でて冷やす。器に盛ってフルーツと共にシロップで下味を付ける。
2. ①に炭酸水を適量注ぐ。