

# 足立敦子先生のちょこっと料理教室

## 《ひな祭り》

### \* 雛祭りにぴったり！押しずし

<材 料> 4人分

米 2合…土鍋で昆布を入れて炊く  
寿司酢=酢大さじ4+砂糖大さじ2+塩小さじ2/3

#### 【トッピング】

スライスチーズ 6枚

青紫蘇 1束…細切り

甘塩鮭 2切れ…グリルで焼きほぐす

白胡麻 大さじ3

炒り卵=卵2個+砂糖小さじ2+酒小さじ1+塩一つまみ

きゅうり 1本…飾り分は輪切りに残りはスティック状に切って添える

ミニトマト 2個…4等分に切る

スライスハム 1枚…8等分に切る

ピンク生姜の甘酢漬け 適量



<作り方>

1. 炊きたての御飯に寿司酢を回しかけ御飯に味がなじむまで混ぜ合わせ、さらに白胡麻を混ぜ込む。寿司飯をさまし、3等分にする。
2. 牛乳パックにラップ敷き、炒り卵→スライスチーズ2枚→御飯1/3→鮭フレーク→スライスチーズ2枚→御飯1/3→青紫蘇→スライスチーズ2枚→御飯1/3の順に重ね乗せてしっかり押さえる。
3. 卵が上になるように牛地パックを外して8等分に切り分ける。
4. 卵の上にきゅうり、ミニトマト、ハムを飾りピンク生姜を添える。

## \* 空也蒸し

<材 料> 4人分

絹ごし豆腐 1/2丁…4等分に切る  
醤油 少々  
卵液=卵2個+牛乳1カップ+塩少々  
A=煮出汁200ml+塩少々+みりん小さじ2  
+酒小さじ2  
+薄口醤油小さじ2+片栗粉小さじ1  
しめじ 1/3パック…ほぐす  
海老(中) 4尾…背ワタ取って3等分に切る  
三つ葉 1/4束…3cm位に切る  
練りわさび 少々…水で薄める



<作り方>

1. 豆腐を切り、茶碗蒸しの器に入れて醤油を数滴落とす。
2. 卵液を作り、豆腐を入れた茶碗に流し入れる。
3. 強火で2分、その後弱火で10分程度蒸す。
4. 鍋にAの調味料としめじ・三つ葉・海老を入れてひと煮立ちさせる。
5. 茶碗に④をかけわさびを落とす。

## \* リンゴ寒天

<材 料> 4人分

A=水200ml+粉寒天4g+砂糖大さじ4  
リンゴ 1個…卸す



<作り方>

1. 鍋にAを入れて沸かして煮溶かしておく。
2. ①の中リンゴを皮付きで卸して混ぜ合わせ、ケースに移して冷やす。