

【里5】 笹寿司



材料



材料

写真拡大表示

● 材料: (4~5人分)

・米	3カップ
・笹	40~50枚
すし酢	
・米酢	60cc
・塩	小さじ 1.5
・砂糖	大さじ 1.5
具材	
・鮭缶詰	90g
・干しいたけ	7~8枚
・舞茸	1パック
・にんじん	60g
・卵	1個
・くるみ	50g
・昆布佃煮	市販品を使用
・桜でんぶ	市販品を使用
・紅しょうが	市販品を使用
・しその実漬け	市販品を使用

● 下準備

1. 笹は水で洗い、水気をよくふき取る。
2. 笹を長さ15センチほどに両端を切って成形する。

● 具材の作り方



写真拡大表示

1. ◆ 鮭のそぼろ

・酒	大さじ1
・砂糖	大さじ0.5
・塩	ひとつまみ

鮭缶は汁ごとナベにあけ、調味料を加えてしっとりとするまで煎り煮する。
【ワンポイント】 あらかじめ、皮や骨を取っておくと仕上がりがきれいになる。

2. ◆ 干しいたけ

・戻し汁	100cc
・砂糖	大さじ1.5
・しょうゆ	大さじ1

しいたけは水で戻し、その戻し汁100ccにしいたけと調味料を入れて、つや良く煮る。最後に細切りにする。

3. ◆ 舞茸

・酒・みりん・砂糖	大さじ1
・しょうゆ	小さじ2
・塩	ひとつまみ

ナベに子房に裂いた舞茸と調味料を入れ、強火で手早く煮切る。 ※1

4. ◆ にんじん

・だし汁	100cc
・みりん	大さじ1
・砂糖	大さじ0.5
・塩	ひとつまみ

4～5センチほどの長さに千切りにして、調味料と合わせただし汁で煮きる。

5. ◆ くるみ

・みりん	大さじ1.5
・しょうゆ	大さじ1弱

なべにみりんを入れ、煮きりみりんにする。しょうゆを加えて沸騰したところに

くるみを入れて煮詰める。 ※2
出来たくるみを粗く切る。

6. ◆ 卵

・酒	小さじ1
・砂糖・塩	少々

割りほぐし卵に調味料を入れ、薄焼き卵を作り、4～5センチの細切りにする。

※1. 水分はなるべく残さないようにします。

※2. 水分を全部飛ばしてしまうと硬くなりすぎます。注意してください。

● 笹寿司の作り方



写真拡大表示

1. すし飯は、炊きあがったご飯に酢60cc、砂糖大さじ1.5、塩小さじ1.5で味付けをし、冷ましておく。
2. バットを用意する。
3. 笹の裏側(白く毛羽立つほう)に一握り(30gほど)のすし飯をのせる。
4. 出来たものから順に用意したバットのなかに、笹が少し重なるように並べていく。1段並べ終わったら、具材を3～5品彩りよくすし飯にのせる。
(今回は10枚並べ、彩を楽しみながらのせてみました。)
5. 3.4.を繰り返し、3段～4段重ねにする。
(バットの大きさにより段数は変わります。)
6. 余った笹を表面(つやのあるほう)を上にして、並べた笹寿司を覆い隠すように敷く。
7. 全体に2kgほどの重しを30分ほどかけ、すし飯と具をなじませて完成。
(今回は、一回り小さいバットを並べた笹寿司の上におき、その上に重しをかけました。)



ひとくちメモ

酢飯の作り方

- ◆ ご飯は普段より少な目の水加減で炊き上げます。
- ◆ すし酢は酢、砂糖、塩は合わせ、暖めて使ってください。
- ◆ ご飯とすし酢を合わせるときは、うちわで風を送りながら、しゃもじで切るように混ぜてください。

