

【里17】 箱寿司

春のお祭りや、お盆などたくさんの親戚が集まる時に作るご馳走で、それぞれの家庭で、各々作り方があります。

ほんの一例です。分量、味付けなどお好みでお試ください。

● 具材の作り方



1. に対応



2. に対応



3. に対応



5. に対応



7. に対応



7. に対応



7. に対応

写真拡大表示

● 具材の材料: (4人前)

・さば水煮缶

一缶

・人参	100g
・ぜんまい	300g
・しいたけ	10枚
・つきこんにゃく	1袋
・山たけのこ	200g
・卵	2個

● 具材の作り方

1. ◆ 具材A（そばのそばろ）

・そば水煮缶	一缶
・砂糖	小さじ2
・しょうゆ	大さじ1

(1) そば水煮缶は汁ごとナベにあけ、調味料を加えて水分がとぶまで炒る。

2. ◆ 具材B

・人参	100g
・ぜんまい	300g
・しいたけ	10枚
・つきこんにゃく	一袋
・山たけのこ	200g

調味料

・だし汁	200cc
・砂糖	大さじ3
・酒	大さじ2
・しょうゆ	大さじ6
・サラダ油	大さじ2

(1) ぜんまいは3センチほどの長さに切る。しいたけは細切り、山たけのこは斜め薄切りにする。人参は細切り。つきこんにゃくは一度湯でこぼしてから3等分程度に切る。

(2) ナベに油を引き、ぜんまい、しいたけ、つきこんにゃく、山たけのこのを炒め、油がまわったらだし汁、砂糖、酒を入れて5分ほど煮、しょうゆを加えて水分がとぶまで煮たところで、最後に人参を加える。(人参の色を大切に)

3. ◆ 具材C（薄焼きたまご）

・卵	2個
・砂糖	小さじ1
・塩	ひとつまみ

(1) 薄焼にして、細切りにする。

● 笹寿司の作り方





1. に対応



2. に対応



3. に対応



5. に対応



7. に対応



7. に対応



7. に対応

写真拡大表示

● 材料: (4人前)

・米	5カップ
・笹	20枚程度
すし酢	
・米酢	100cc
・塩	小さじ 2.5
・砂糖	大さじ 2.5

1. すし飯は、炊きあがったご飯にすし酢を加え、うちわで風を送りながら、しゃもじでご飯を切るように混ぜながら、手早く味付けをする。
2. すし飯を3等分にしておく。箱の底に笹の葉を、裏面を上にして並べる。笹に酢をかるく振りかけ、すし飯3分の1を1cmほどの厚さに平らになるように敷き詰める。

3. 2の上に具材Bをきれいに散らしたら、具材Cの薄焼きたまごを彩りよく散らす。
4. 3の上に笹を並べ、2.3.の手順を繰り返す。(2段目)
5. さらに 2. の手順後、具材Aのみで1段を作る。
6. 最後に笹の葉を敷いたら、押さえ板を置いて、重しをする。(30分ほど)
7. ゆっくりと箱から出し、好みの大きさに切って取り分ければ出来上がり。