

🌸🌸ぶりのゆず炊き・酢どり生姜 🌸🌸



【材料】

米	2合
★だし汁「豊後高だし」	450cc
ゆず	1個
ぶり	100g
白だし	大さじ2
卵	1個
油	少々
大葉	5枚

≪酢どりしょうが≫

生姜	40g
酢	大さじ2
砂糖	小さじ2
塩	2g

【作り方】

- ①米2合を研ぎ、輪切りにしたゆず、ぶり、だし汁（豊後高だし）、白だしを入れて炊きます。
- ②付け合せ用に卵をやき千切りにします。大葉は千切りにして水に漬け、キッチンパーパーで拭いておきます。
- ③酢どりしょうが用の酢、砂糖、塩を合わせておきます。
- ④生姜は皮をむいて、うすくスライスし、沸騰させた湯にくぐらせてから取り出し、水気を切って③につけます。
(ピンク色に変色するのをまちます。)
- ④ご飯をついで錦糸卵と大葉と酢どりしょうがをそえて出来上がりです。

🌸🌸野菜・フルーツ寿司（6個） 🌸🌸



【材料】

米	140g	桃缶（黄桃）	1缶		
（だし汁「豊後高だし」で炊く）		アボカド	1個		
B {	酢	30g	A {	酢	10g
	塩	2.5g		塩	1g
	砂糖	13g		砂糖	4g
	りんご	1個		赤パプリカ	1個
	砂糖	適宜		黄パプリカ	1個
レモン汁	適宜	オレンジパプリカ	1個		
バター	10g				

【作り方】

- ①パプリカ（3色）は、にぎり寿司の大きさにきって、長めにゆで、Aに漬けておきます。
- ②りんごは皮のまま4等分し、芯を除いてうす切りにします。黄桃も同じくらいの大きさにきります。
- ③フライパンにバターを入れ、りんごと黄桃を並べしんなりするまで焼いていきます。りんごにレモン汁をかけ、砂糖をふりかけます。こがさないように気をつけて、取り出します。
- ④アボカドは縦に切って、皮をむき寿司ネタの大きさに切ります。
- ⑤米をだし汁（豊後高だし）で炊き、Bを混ぜて酢飯をつくりそれぞれの食材（6種類）でにぎり寿司をつくって出来上がり。