

Recipe 01

海の幸と花れんこんのちらし寿司

花れんこんや桜になんじん、絹さやの花卉をちりばめて。
咲き誇る桜をイメージした、春爛漫のちらし寿司。



材料(4人分/重箱2段分)

* 酢飯

- ごはん 3合分
- すし酢 大さじ6
- 白いりごま 大さじ4

* 具

- まぐろ、鯛、海老、いくらなど
好みの刺身 適量
- 卵 2個
- れんこん 10cm

- になんじん 3cm
- 絹さや 10枚
- 塩 少々

作り方

1. 炊きたてのごはんにすし酢と白いりごまを混ぜ、冷ましてから重箱に詰める。
2. 錦糸卵を割りほぐして塩を混ぜ、サラダ油少々(分量外)を熱したフライパンで薄く焼いて、細切りにする。
3. れんこんは皮をむいて花型になるよう切り込みを入れる。鍋に入れ、ひたひたの水と酢少々(分量外)を加えて、柔らかくなるまでゆでて冷ます。
4. になんじんは桜の型で抜き、柔らかくなるまでゆでて冷ます。
5. 絹さやは筋を取って斜め半分になり、端が桜の花びらの形になるよう切り込みを入れたら、さっとゆでて冷水に取る。
6. 1.の酢飯に2.を広げ、刺身と3.~5.を彩りよく盛り付ける。



3.
れんこんの穴と穴の間に、V字の切り込みを入れます。角の面取りをすると、より美しい仕上がりに。

Point

盛り付けは、はじめに錦糸卵を広げ、刺身→れんこん→になんじん→絹さやと、大きいものから順番に入ると立体感が生まれます。