

心華やぐおもてなし和食

講師：いーとぴあ

華やかカツ寿司

| 材料 | | すし飯2合分（4～5人分） | |
|----------|-------------|---------------|--------|
| 米 | 2合 | 卵 | 2個 |
| 水 | 炊飯器固め水分 | 砂糖 | 小さじ2 |
| 昆布 | 6cm | 塩 | 少々 |
| 酒 | 大さじ1 | 酒 | 小さじ1 |
| 酢 | 大さじ3弱（40ml） | 油 | 適量 |
| A さとう | 小さじ2 | 干し椎茸 | 4枚 |
| 塩 | 小さじ1 | 戻し汁 | 100ml |
| かまぼこうす切り | 16枚 | 砂糖 | 大さじ1 |
| ほたて | 2個 | しょうゆ | 大さじ1/2 |
| いくら | 15g | きゅうり | 1/2本 |
| きざみのり | 1枚分 | 塩 | 小さじ1/6 |
| 白ごま | 大さじ1 | | |
| 大葉 | 2枚 | | |

準備 干し椎茸は水に一晩つけて戻す(戻し汁は煮る時に使用)

作り方

① すし飯

米は洗っていつもより少なめの水加減にして、昆布を入れ、約30分おき、酒を加えて普通に炊く。Aを合わせて混ぜとかし、合わせ酢を作る。炊き上がったご飯を大きめのボウルに移し、うちわであおぎながら木じゃくしで手早く混ぜて上下を返し切り分けるように混ぜ、すし飯にする。ぬれ布巾をかけておく。

② 干し椎茸含め煮

干し椎茸は水でさっと洗い浸るくらいの水に1晩つけてもどす。軸をとり戻し汁、砂糖、しょうゆを加え紙蓋をして弱火で20～30分じっくりと煮含める。

③ きゅうりは輪切りにして塩をふり混ぜて30分おいておく。

④ 薄焼き卵

卵を溶きほぐし砂糖、塩、酒を入れしっかり混ぜる、玉子焼き器に油をなじませ火にかける。卵液を流し入れ全体に卵液を広げ、表面がかたまってきたら返して火を止め、皿に移して冷ます。

花を作る。

薄焼き卵の短いほうを半分に切り、半分に折る。輪になっているほうに1cm幅に切りこみを入れる。端からくるくと丸められたら楊枝でとめる。



薄焼き卵半分に切る



半分に切った薄焼き卵を
半分に折る。



輪になっているほうに
切りこみを入れる

⑤ うす切りしたかまぼこはバラ花の形に整え楊枝で止める。

⑥ ③のきゅうりはもんで水気をしぼり一人5枚使う。干し椎茸の含め煮はうす切りする。

⑦ すし飯を器に入れごまと海苔をのせる。具材を盛りつける。



心華やぐおもてなし和食

講師：いーとぴあ

卵豆腐と花麩のすまし汁

| 材料 | 4人分 | 2人分 |
|------|--------|--------|
| だし | 600ml | 300ml |
| 塩 | 小さじ1/3 | 小さじ1/6 |
| しょうゆ | 小さじ1/2 | 小さじ1/4 |
| 卵豆腐 | 2個 | 1個 |
| 花麩 | 12個 | 6個 |
| 絹さや | 6枚 | 3枚 |

作り方

- ① 絹さやはすじを取って斜め半分に切る。
- ② だしを温め、塩としょうゆで調味する。
- ③ さいの目に切った卵豆腐と花麩、絹さやを入れひと煮し、お椀に注ぐ。

春菊の白和え

| 材料 | 4人分 | 2人分 |
|--------|------|--------|
| 春菊 | 200g | 100g |
| 薄口しょうゆ | 小さじ1 | 小さじ1/2 |
| 絹ごし豆腐 | 200g | 100g |
| 練りごま | 20g | 10g |
| 砂糖 | 大さじ1 | 大さじ1/2 |
| 薄口しょうゆ | 小さじ2 | 小さじ1 |

作り方

- ① 春菊は軸の先を少し切り、葉をつみ、葉と茎に分ける。沸騰湯に茎、葉の順に入れ茹で水に取り、水気を絞る。茎は斜めに切り、葉は3~4cmに切る。茎と葉はしょうゆで和えて下味をつける。
- ② 豆腐はペーパータオルに包んで、電子レンジで1分20秒程加熱し、冷ます。
(鍋に湯をわかし崩しながら入れ、茹でてザルに上げ水気を切ってもよい)
- ③ ボウルに水気をきった豆腐を泡立て器でなめらかになるまで混ぜる。練りごま、砂糖、薄口しょうゆを入れよく混ぜる。
- ④ ①の春菊の汁気を軽く絞って加え、あえ衣をなじませるようにして和える。

心華やぐおもてなし和食

講師：いーとぴあ

口どけなめらか抹茶寒天

| 材料 4人分 | |
|--------|-------|
| 抹茶 | 小さじ2 |
| 砂糖 | 10g |
| 粉寒天 | 1.4g |
| 水 | 450ml |
| あずきあん | 80g |

<作り方>

- ① 抹茶と砂糖を混ぜ合わせておく。
- ② 鍋に水と粉寒天を入れ混ぜる。
- ③ 火にかけて沸騰してから1分煮て寒天をしっかりとかす。
- ④ 火からおろして①を入れ手早く混ぜる。氷水につけて人肌程度に冷めたら器に流し入れ、冷やす。
- ⑤ あずきあんをのせる。

