

2016年3月25日(3)

春色いなり寿司

油揚げにしみ込んだ甘しょっぱい味付けと、酢飯のバランスが絶妙な家庭料理の定番の一つ。今回は酢飯を使わず、ごはんにふりかけを混ぜて味をつけ、油揚げの口を開けたままにしておかずをトッピングしてみました。華やかなイメージを少しプラスして、お花見弁当に是非いかがでしょうか。(O)



材料 (20個分)

- ごはん … 3合
- 好きなふりかけ

■いなり揚げ

- 油揚げ … 10枚
- だし汁 … 300cc
- 砂糖 … 大さじ4
- しょうゆ … 大さじ1
- みりん … 大さじ1

■トッピング

- 菜の花からし和え … ゆでて一口サイズに切った菜の花に、めんつゆとからしを混ぜ和えたもの。
- カニカママヨネーズ和え … カニカマを1cmくらいに刻み、マヨネーズで和えたもの。
- ピーフとミックスベジタブルのイタリアンハーブ炒め … 牛肉細切れと冷凍ミックスベジタブルを油で炒め、バジル、オレガノなどのハーブ入りの塩を加え炒めたもの。
- 桜の花の塩漬け … 適量を塩抜きしておく。

作り方

- ① 油揚げは湯通しし、半分に切り、めん棒などで表面を転がして中を割れやすくする。
- ② だし汁に、砂糖、しょうゆ、みりんを入れ、油揚げを浸し、落とし蓋をして汁気なくなるまで煮詰める。煮詰まったら火を止め、冷ます。
- ③ 炊き上がったごはんにふりかけを入れて混ぜ合わせ、油揚げに入れやすい大きさに握る。
- ④ 握ったおにぎりを油揚げにいれ、トッピング素材をのせて、一番上に桜の花の塩漬けをのせて出来上がり。

