2019年度 男性料理教室

第１回　４月１１日

春色押し寿司
アスパラとわかめの胡麻和え
しらすととろろ昆布のお吸い物
果物

アスパラとわかめの胡麻和え

材料（4人分）

グリーンアスパラ	・・・ 1本	A	白すりごま	大匙3
わかめ	・・・・・・・・・・・ 3g		砂糖	大匙1
人参	・・・・・・・・・・・・ 少量		醤油	小匙1

作り方

① アスパラは3cm斜めの長さに切り、縦半分に切り、塩茹でします。
わかめは洗って水気を切ります。一口大に切り、水気を絞ります。
人参は千切りにします。A で和えます。

しらすととろろ昆布のお吸い物

果物

春色押し寿司

材料（4人分）

- 米 ・・・・・・・・・・・・・・ 2合
- 鯛の刺身 ・・・・・・・・ 4切れ
- サーモン刺身 ・・・・・ 4切れ
- 菜の花 ・・・・・・・・・・ 4本

寿司酢
- 米酢 大匙4
- 砂糖 大匙2
- 塩 小匙1

薄焼き卵1個分
- 酒 小匙1
- 片栗粉 小匙1/2
- 砂糖 小匙1/2
- 塩 少々

A
- 白ごま 大匙1
- 生姜の甘酢漬け千切り 20g

作り方

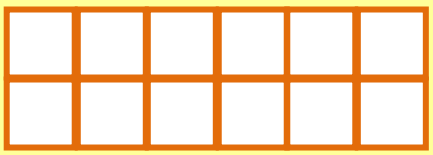
① 米は洗い、硬めに炊きます。寿司酢はよく混ぜておきます。

② 炊きたてのご飯は寿司酢を混ぜ、手早く切るように混ぜ、馴染んだら素早くうちわで扇ぎ、余分な水分を飛ばします。
つやが出たら濡れ布巾をかぶせておきます。

③ 寿司飯にAを混ぜます。

④ 鯛とサーモンは軽く塩を振り、10分置きます。水気を拭きます。
菜の花は塩を小匙2の熱湯で茹で、冷水に放します。水気を絞り、半分に切ります。薄焼き卵は千切りにします。

⑤ 牛乳パックを2本用意して、縦方向に半分に切ります。
角をガムテープで押さえ、長方形の型を4つ作ります。
2つの型は、底にラップを大きめに敷き、
③の寿司飯を半量ずつ詰めて軽く押して、ならします。

⑥ 片方の型は寿司飯の上にサーモンと鯛を並べ、もう1つの型は寿司飯の上に菜の花と錦糸卵を載せます。
それぞれ、底に敷いたラップで包みます。

⑦ 具の入った型の上に、空の型を重ねるように載せ、その上に重しを置き、30分置きます。30分経ったら取り出して、それぞれ正方形になるようにラップの上から12等分になるように切ります。