

まつもと農村女性協議会

春のレシピ

デコレーション寿司／菜の花と大粒なめこの黄身酢和え



材 料

【デコレーション寿司】

米	・・・3合	
水	・・・3と1/2カップ	
だし昆布	・・・5cmくらい	
合 わ せ 酢	砂糖	・・・大さじ3と1/2
	塩	・・・大さじ1弱
	酢	・・・大さじ4と1/2
具の材料	・・・各適量	
→うす焼きたまご、ゆでえび、サーモン、かにかま しいたけとかんぴょうの煮つけ、きぬさや等をお好みで★		

【菜の花と大粒なめこの黄身酢和え】

菜の花	・・・300g	
大粒なめこ	・・・150g	
めんつゆ	・・・50CC	
黄 身 酢	卵	・・・3ケ
	しょうゆ	・・・小さじ1/2
	酢	・・・大さじ1
	水	・・・大さじ1

【デコレーション寿司】

- 1 ごはんを炊き、合わせ酢を加え混ぜ合わせ冷ましておく。
- 2 ボウルかケーキ型など適当な器にラップをひき、上になった時のことを考えて具とごはん（半分）をつめる。
※1人分づつグラスに作っても素敵です♪
- 3 中段にも色よく具を並べる。
- 4 残ったごはんを隅までよく詰め、ラップを被せ包む。

【菜の花と大粒なめこの黄身酢和え】

- 1 菜の花は茹で、食べやすい長さに切る。
- 2 大粒なめこは石づきを取り、ほぐし。めんつゆで煮つけ、なめこに味をつける。
- 3 ボウルに黄身酢の材料を入れ、湯せんにかけて混ぜながら混ぜてとろみを付けてうらごしをする。
- 4 ①・②を和えた上に、黄身酢をかける。