

はも皮ときゅうりのばら寿司

米	2 C
水	2.2 C
合せ酢 A	酢 大さじ3
	砂糖 大さじ2
	塩 小さじ1
はも皮	40 g
きゅうり	1本
しそ	3~4枚
炒りゴマ	大さじ2~3

米をとぎ、ざるに上げ、水を切る。そこに分量の水を入れ、20分程したら、炊飯する。合せ酢Aは合せて置き、が炊けたら酢めしを作り、冷ます。

きゅうりは小口切りにし、たで塩に漬け、しんなりしたらしぼる。しそは千切りにして、さらし水を切る。

に を混ぜ、はも皮を加え混ぜ合わせ、器に盛り、しそを飾る。



なすの姿煮

なす(中)	4本
B	だし汁 3 C
	醤油 大さじ1
	塩 少々
	砂糖 大さじ1
	みりん 大さじ1
揚げ油	適宜

ナスは洗って、へたの所を取り、少し切れ目を入れておく。

Bは全て鍋に入れ、ひと煮立てしておき、冷ます。

揚げ油を用意し、中火にしておき、 をゆっくり揚げる。

に を漬け込み、冷まして十分に味を染み込ませる。



ししとうとこぶの和え物

しし唐	20本
細切昆布の佃煮	20 g
だし汁	1/2 C
塩	少々
みりん	大さじ1
揚げ油	適宜

しし唐は洗って、よくふき、竹ぐしで刺して穴をあけておく

鍋にだし汁と佃煮を入れ、火にかけ、みりんと塩少々で味を調える。

しし唐は、油でさっと揚げ と和える。これを器に盛る。



豆腐の和風シュウマイ

冷凍豆腐	1 / 2 丁	
豚挽き肉	100 g	
鶏挽き肉	100 g	
玉ねぎ	1 / 2 個	
干し椎茸	2 枚	
筍	30 g	
シュウマイの皮	30 枚	
調味料	醤油	小さじ1
	塩	小さじ1/2
	砂糖	小さじ1
	オイスターソース	小さじ2
片栗粉	大さじ3 ~ 4	

がつやよくなめらかになったら、型に入れ、冷ます。



戻し椎茸、筍、玉ねぎは、荒みじん切りにしておく。

ボールに肉を入れ、よく練る。ここへ調味料を加え、しぼった豆腐を加え、更に練る。

玉ねぎ、椎茸、筍を加え、練る。

シュウマイの皮にこれを包み、成型する。

よく湯気の立った蒸し器で、10分程蒸す。



水ようかん

粉寒天	5 g
水	2 . 5 C
砂糖	50 g
あん	400 g
塩	少々

鍋に水を入れ、寒天を加えて火(中火)にかけて、寒天をよく溶かす。

沸騰してきたら、火を弱め、砂糖を加える。砂糖が溶けてしまったら、あんを加えよく混ぜ合わせ、なめらかになるまでよく混ぜる。