

## 材料 (4人分)

## 【すし飯】

(A)	米	3合
	昆布	5cm角1枚
	酒	大さじ3杯
	水	炊飯器の目盛りに合わせる
(B)	米酢	90cc
	砂糖	大さじ3杯
	塩	小さじ1杯
	焼き穴子	大3尾

## 【錦糸卵】

卵	5個
塩	少量
サラダ油	少量

## 【椎茸とかんぴょうの甘煮】

干し椎茸 (どんこ)	大3枚
かんぴょう	20g
※干し椎茸、かんぴょうは各々戻しておく	

(C)	干し椎茸の戻し汁	カップ1杯
	酒	カップ $\frac{1}{3}$ 杯
	みりん	大さじ $1\frac{1}{2}$ 杯
	砂糖	大さじ3杯
	濃口しょうゆ	大さじ $2\frac{1}{2}$ 杯
	三つ葉	1束
	甘酢生姜	45g
	きざみ海苔	適宜
	甘酢生姜または紅生姜 (飾り用)	適宜

## 1. &lt;すし飯を作る&gt;

1. 米は炊く30分前に洗い、ザルに上げておく。炊飯器で(A)を炊く。
2. (B)を混ぜて、合わせ酢を作る。
3. ご飯が炊き上がれば10分蒸らし、釜ごとひっくり返して半切りにあける。
4. 2.の合わせ酢を、木じゃくしにあてながらご飯に回しかけ、木じゃくしで切るように混ぜる。
5. 半切り全体にご飯を広げて、人肌程度に冷ます。

## 【ポイント】

ご飯に合わせ酢をかけたなら、粘りが出ないように、木じゃくしで切るように混ぜる。  
 ご飯が冷めてきたら、上下を返すだけでよい。  
 すし飯は冷ましすぎないこと。人肌程度が具を混ぜやすい。



## 2. &lt;椎茸とかんぴょうを煮る&gt;

1. 戻した椎茸の軸を取り除き、薄切りにする。
2. 戻したかんぴょうは洗って絞り、1~2cmに切る。
3. 鍋に濃口しょうゆ以外の(C)を入れて火にかける。沸騰したら椎茸を加え、再び沸騰したら弱火にしてコトコトと10分くらい煮る。
4. 3.にかんぴょうを加えて4~5分煮て濃口しょうゆを加え、煮汁がほとんどなくなるまで煮て冷ます。  
 ※ 香信など肉薄の干し椎茸を使うときは、枚数を増やす。

## 3. &lt;錦糸卵を作る&gt;

1. 卵1個に塩ひとつまみの割合で加えてほぐし、卵焼き器にうすくサラダ油をひいて卵液を流し、表面が乾くと裏返して薄焼き卵を作る。冷めたら細切りにして錦糸卵を作る。

## 4. &lt;軸三つ葉を作る&gt;

1. 三つ葉は葉の部分落とし、軸のみを束ねてさっと茹で、冷水にとって冷まして水気を切る。これを3cmくらいに切って軸三つ葉を作る。

## 5. &lt;焼き穴子を切る&gt;

1. 焼き穴子の頭と尾を切り落とす。焼き穴子の尾のほうから $1/4$ くらいを細かく切り、残りは2cm幅に切る。

## 6. &lt;他の具材を切る&gt;

1. 椎茸とかんぴょうは細かく切り、甘酢生姜45gも同様に切る。

## 7. &lt;仕上げ&gt;

1. 人肌程度のすし飯に椎茸とかんぴょう、甘酢生姜、細かく切った焼き穴子を混ぜる。
2. 器に具を混ぜたすし飯を盛ってきざみ海苔をふる。錦糸卵をちらして焼き穴子、軸三つ葉、飾り用の甘酢生姜または紅生姜を飾る。