



黒米ちらし寿司

材料

A 米…3カップ(1カップ=160g) 黒米…大さじ3 昆布…5cm

B 干しいたけ…6枚 砂糖…大さじ4 しょうゆ…大さじ3

C れんこん…200g 酢…2/3カップ 水…1/2カップ

砂糖1/2カップ 塩…小さじ1 海老

D 塩…少々 砂糖…大さじ2/3 かたくり粉…小さじ1 水…大さじ1

さやえんどう…20枚 白ごま

作り方

- 1 米は炊く30分以上前にといでザルにあげ、同量の水、さっと洗った黒米と昆布を加えて普通に炊きAを加えてしゃもじでよく混ぜ、手早く冷ます。
- 2 干しいたけは水4カップにつけて戻し、汁ごと中火にかけ、煮立ったらあくを除いてBを加え、弱火で汁がなくなるまで煮る。
- 3 れんこんは皮をむいて薄い半月切りにして水にさらし、煮立てたCに加えてひと混ぜし、バットにあけて冷ます。
- 4 えびは殻付きのまま酒、塩各少々ふって少なめの熱湯でゆで、そのまま冷ます。殻をむき、3に加えて味をなじませる。
- 5 卵にDを加えて薄焼き卵を作り、千切りする。さやえんどうは塩ゆでにし、千切りにする。
- 6 2は薄切りにし、4のえびは汁をきって厚みを半分に切る。
- 7 1に6、汁気を切った3、白ごまを混ぜ5をちらす。