

ちゃだいふうてまりずし
茶台風手毬寿司

食卓も華やぐ！大分らしく“かぼす”
のすし飯でつくる簡単茶台寿司。
季節ごとにネタを変えてお楽しみ
ください。



材 料 【酢飯】

(4人分) A [米……………2合
水……………360cc
かぼす果汁……………90cc
B [砂糖……………大さじ2と2/3
塩……………大さじ1と1/3
C [タケノコ……………1本
かつおだし……………180cc
薄口醤油……………大さじ1
みりん……………大さじ1

クレソン……………4本
昆布……………30g

パプリカ……………1個
塩……………少々
水……………60cc
D [酢……………大さじ2
砂糖……………大さじ2
鷹の爪……………1/3本

E [しいたけ……………4枚
酒……………小さじ1
濃口醤油……………小さじ1

マグロ……………40g
濃口醤油……………小さじ1

大葉……………20枚

Recipe レシピ

1. Aを炊飯器に入れて米を炊く。

2. タケノコを薄くスライスし、合わせたCで炊く。

★Point! ひと煮立ちしたら火を止めて冷ます。これを2～3回繰り返す

3. 硬めにボイルしたクレソンを氷水に通し、昆布で挟み昆布締めにする。

★Point! ラップに包んで重しを置き、常温で30分ほど置く

4. 切ったパプリカをサッとボイルし、ザルに上げ塩を振り急冷する。冷めたら30分ほどDに漬ける。

★Point! 皮を取ると、舌触りがよくなる

5. しいたけに切れ込みを入れ、フライパンで焼きEを塗る。

6. マグロは削ぎ身にしておく。

7. 炊いたAに合わせたBを混ぜ、シャリを作る。

8. ラップにそれぞれの野菜やマグロと一口大のシャリをとり、丸く寿司をにぎる。

9. 8を大葉の上に盛り付け、マグロに濃口醤油を塗る。

