

Recipe 本日のメニューをぜひご家庭でも

手まり寿司&オープンいなり寿司共通

●酢飯

材料（4人分）

米	2合
水	400ml
米酢	大さじ3
砂糖	大さじ3
塩	小さじ1
いりごま	小さじ1

- ①お米を洗ってザルにあげて水切りする
- ②土鍋に①と水を加え、蓋をして強火にかける
沸騰したら弱火にして15分ほど炊く
- ③火を止めて10分蒸らす
- ④寿司桶に炊き上がったごはんを入れ、米酢、砂糖、塩をよく混ぜ合わせた寿司酢をかけて、うちわで扇ぎながらしゃもじで切るように混ぜる
- ⑤いりごまを適量加えて混ぜ合わせる

●錦糸卵

材料（4人分）

卵	1個
塩	ひとつまみ
酒	小さじ2
サラダ油	小さじ1

- ①ボウルに卵、塩、酒を入れてしっかり混ぜる
(一度こすときれいに仕上がる)
- ②フライパンを温めて薄く油をひき、卵液(1/2)を加え薄く広げる
- ③表面が乾いて周りがはがれてきたら(30秒ほど)ひっくり返して10秒ほど焼く(残りの卵液でもう1枚焼く)
- ④粗熱が取れたら長さ3cmに切り、重ねて細切りにする

手まり寿司

材料（4人分）

酢飯	300g
しらす	60g
錦糸卵	20g
大葉	2枚
でんぶ	4g

- ①ラップにしらす⇒錦糸卵 or 大葉 or でんぶ⇒酢飯の順に置く
- ②しっかりと丸く包む
- ③ラップをはがして盛り付ける

オープンいなり寿司

材料（4人分）

酢飯	240g
油あげ	8枚
※かつおぶし	9g
※水	300ml
★砂糖	大さじ6
★みりん	大さじ3
醤油	大さじ4
牛ひき肉	100g
醤油	大さじ3/4
砂糖	大さじ1/2
おろし生姜	少々
錦糸卵	70g
でんぶ	6g
絹さや(細切り)	4枚
花びら型人参	12枚
花びら型大根	12枚

- ①鍋に水を入れ、沸騰したら火を止める
- ②かつおぶしを入れて、1~2分間おく
- ③ザルに布かキッチンペーパーを敷いて、かつおぶしをこし、1分間おく(だしの完成)
- ④油あげは麺棒で平たくしたあと半分に切る
- ⑤たっぷりの湯を沸かし④を5分ゆで、しっかり油抜きをして、ザルにあげて水気を切る
- ⑥鍋に⑤と★とだしを入れて、落とし蓋をして弱火で10分煮たあと、醤油を数回に分けて加え、煮汁が無くなるまで煮る
- ⑦フライパンに牛ひき肉、おろし生姜、醤油、砂糖を入れて混ぜたものを、中火にかけて菜箸でよく混ぜながら汁気が無くなるまで炒める
- ⑧⑥のいなりあげに酢飯を入れて、⑦と錦糸卵、でんぶ、絹さや、下ゆでした花びら型の野菜を上盛り付ける



花びらおすまし

材料（4人分）

花びら型人参	12枚
花びら型大根	12枚
三つ葉	16g
水	600ml
かつおぶし	18g
かまぼこ	40g
塩	小さじ1弱
薄口醤油	大さじ1/2

- 鍋に水を入れ、沸騰したら火を止める
- かつおぶしを入れて、1～2分間おく
- ザルに布かキッチンペーパーを敷いて、かつおぶしをこし、1分間おく（だしの完成）
- 人参・大根は皮付きのまま薄切りにして、型抜きで花びら型にする
- 鍋にだし、花びら型人参・大根を入れて煮る
- 野菜が煮えたら、塩と薄口醤油で味を調え、かまぼこを入れて、最後に三つ葉を散らす



洋風茶碗蒸し

材料（4人分）

ウインナー	2本
しめじ	20g
ブロッコリー	64g
卵	2個
牛乳	70ml
コンソメ	5.2g
水	200ml
ピザ用チーズ	28g

- ウインナーとしめじを食べやすい大きさに切り、ブロッコリーは小房に分けて下茹でする
- 鍋に水とコンソメを入れて火にかけ、コンソメが溶けたら火から下ろし、粗熱が取れたら牛乳と溶き卵を加え、こし器でこす
- 耐熱容器4個に①とピザ用チーズを分けて入れ、②の卵液を注ぎ入れる
- 蒸し器に入れて弱火で10分ほど蒸す

ポイント

- 牛乳が入っていて温度が上がりやすいので弱火で蒸す
- トマトなどの具材でアレンジしてもおいしい

おひなさまクレープ

材料（4人分）

生地

薄力粉	75g
砂糖	25g
卵	2個
牛乳	250ml
サラダ油	小さじ1

トッピング

生クリーム	300g
砂糖	22.5g
いちご	8個
バナナ	3本

- ボウルに薄力粉、砂糖、卵を入れて泡立て器で混ぜる
- 牛乳を少しずつ入れて混ぜ、ザルでこして30分おく
- 中火でよく温めたフライパンに薄く油をひき、火から下ろして濡れ布巾にフライパンの底をジュッと押し当てて温度を下げる
- 生地を流し、すぐにフライパンを回して薄く広げ、中火にかけて、両面にうっすらと色を付ける
- 焼いた生地の半分にホイップクリームをスプーンで塗って半分に折りたたみ、三等分したバナナを真ん中に乗せ、その上にホイップクリームを乗せる
- おひなさまの形になるようにバナナを軸にして巻いて形を整え、顔となるいちごを乗せる

ポイント

- いちごやバナナは小さめがおすすめ
- クレープの生地は焼いた後にラップをしておくとしっとり仕上がる
- お好みで蜂蜜、キャラメルソースなどをかける
- クレープ、ホイップクリーム、フルーツの薄切りを重ねてミルククレープにするのもおすすめ



調理の流れ

1. 土鍋でご飯を炊こう！



沸騰するまで強火



沸騰したら
弱火で15分



火を止めて
10分蒸らす

2. 具材を切ろう！

花びら
おすまし用



人参と大根を薄切りし、
花びら型に型抜きする



三つ葉を
みじん切りにする

かまぼこを飾り切りにする

(おもてなしなどにぴったりな
"結びかまぼこ"です)



幅5～6mmにスライスし、上から5mm、下から5mmの所に、互い違いに切り込みを入れる



上下の切り込みの間の中央部分に、切り込みを入れる
(真ん中が穴になるようにする)

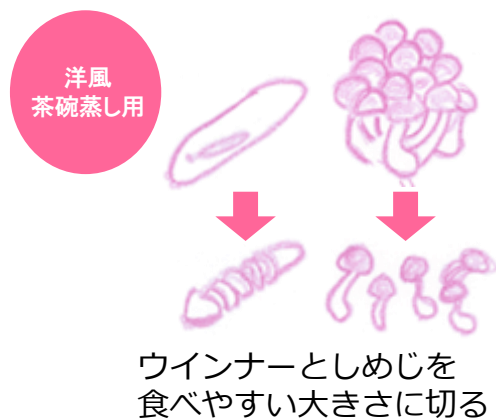
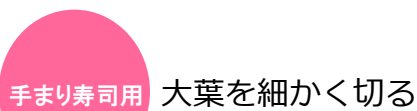


下の端を、中央の輪に入れる



上の端を、中央の輪に入れて出来上がり

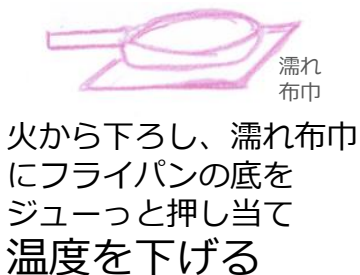
2. 具材を切ろう！ ～続き～



3. 洋風茶碗蒸しを作ろう！



4. クレープ生地を焼こう！



焼き上がったら
バットに重ねて冷ます



フライ返しや菜箸などで
生地を裏返し、両面に
うっすらと色を付ける

5. 酢飯を作ろう！

寿司酢（米酢・砂糖・塩）



寿司桶に炊き上がったごはんを入れ、
寿司酢をかけて、うちわで扇ぎながら
切るように混ぜ、最後にいりごま
を混ぜる

6. 牛肉そぼろを作ろう！（オープンいなり用）

合わせ調味料（醤油・砂糖・おろし生姜）



フライパンに知多牛ひき
肉と合わせ調味料を入れ
てよく混ぜる



中火にかけて菜箸でよく混ぜながら
汁気が無くなるまで炒める

7. 手まり寿司を作ろう！

③酢飯



ラップの上に
①⇒②⇒③の順に乗せる
★全部で3種類作ります！



しっかりと
丸く包む

完成



ラップをはがして完成！

8. オープンいなり寿司を作ろう！



いなりあげに酢飯を
入れる
★全部で2つ作ります！



牛肉そぼろ・でんぶ・
錦糸卵・絹さや・花び
ら型野菜などを
かわいく飾る

完成



オープンいなり寿司の完成！

9. 花びらおすましを作ろう！



水の入った鍋にだしパックを入れ、火にかける
↓
沸騰して5分ぐらいしたらだしパックを取り出す

花びら型野菜を入れ、野菜が煮えたら塩と薄口醤油で味を調べ、かまぼこを入れて、最後に三つ葉を散らす

お椀に盛りつけて完成！

10. おひなさまクレープを作ろう！



生地の上に、スプーンでホイップクリームを塗ってから半分にたたみ、バナナ1/3本を乗せる

バナナの上にホイップクリームを乗せる

図のように左端をたたむ

同様に右端をたたむ

上にいちごを乗せて完成！おだいきさまも作ってね！

11. プレートに出来上がった料理をきれいに盛り付けよう！

盛り付け例

