

ちらし寿司

○ 伝承料理のいわれ

「寿司」という漢字は、「寿〔ことぶき〕を司〔つかさど〕る」という意味で、縁起がいいもの・祝いの席で食べるものという意味をもち、祝い事の時に食べる高級な食べ物でしたが、最近では日常的に寿司を食べるようになりました。近年、寿司は日本の代表的な料理、ヘルシーな料理として全世界に知られています。

< 材料 > 4人分

(すし飯)

米 4カップ
昆布 5cm角位を一枚
酒 大さじ2杯

(すし酢)

酢 大さじ4杯
砂糖 大さじ3杯
塩 小さじ 1と1/2杯

(具)

にんじん

ごぼう

干し椎茸

かんぴょう

刻み海苔

調味料 (サラダ油、みりん、砂糖、塩、醤油 適宜)

< 作り方 >

- 1 米は昆布と酒を加えて普通に炊き、すし酢を加えて酢飯を作っておく。
- 2 ごぼうはさがきにして水にさらす。にんじんは千切りにする。
- 3 干し椎茸は水で戻して細いそぎ切り、かんぴょうももどして3cmの長さに切る。
- 4 鍋にサラダ油を熱し、ごぼう、干し椎茸、かんぴょうを入れてさっと炒め、調味料を加えて煮る。最後ににんじんを入れ、一煮立ちしたら火を止めてそのまま冷ます。
- 5 酢飯に具を加えよく混ぜ、器に盛り、刻み海苔を散らす。

