

押しずし



材料（4人分）

- 酢飯 米…2合、酒…大さじ1
・合わせ酢 酢…60cc、塩…小さじ1/2、砂糖…36g
- ・中の具 ごぼう…30g、にんじん…10g、小エビ…50g、れんこん…20g、砂糖…大さじ2、しょうゆ…大さじ1、だし汁…100cc

○酢魚

このしろ…4切れ、塩…小さじ1、酢…大さじ2

- 上の具 煮しいたけ、錦糸卵、インゲン豆、えびそぼろ、酢れんこん、紅ショウガ など…お好みで

レシピ

- ①酢魚を作る 1.このしろに塩をしてしばらく置き、水分が出たらしっかり拭く。(切り身でない場合は、3枚におろして中骨を取っておく) 2.酢に漬けて、一晚置く。
- ②酢飯を作る 1.合わせ酢を作る。2.中の具を煮る。3.炊いたご飯に、酒と1・2を混ぜる。
- ③②を枠に入れ、①と上の具を飾り、型を抜く。

ワンポイント

- 酢魚は、サワラやサヨリ、はも、あなごなど、季節の魚を酢漬けにしましょう。
- 上の具は、シーチキンやカニカマ、きゅうりなどで代用しても色鮮やかでおいしくなります。
- 木枠は、牛乳パックで代用できます。

混ぜご飯にするなど
彩り鮮やかにするのも
楽しいですよ

下のように切ることで、
牛乳パックの上部分を押し出すために使えます▼



七草がゆ



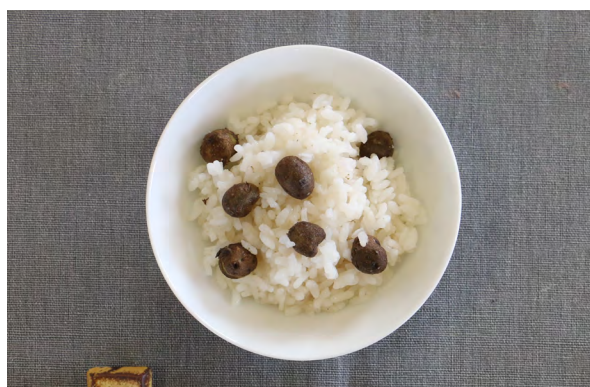
材料（4人分）

七草（せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろ）…計100g、白ごはん…250g、水…800cc、塩…小さじ1/2、梅干し…お好みで

レシピ

- ①七草は水で洗い、細かく刻む。②洗ったごはんを水と水を鍋に入れて、中火にかける。③ごはんがかゆ状になれば、塩を入れる。④①を入れ、ひと煮立ちさせたら火を止める。⑤茶わんによそい、ほぐした梅干しを乗せる。

むかごごはん



材料（4人分）

米…3合、むかご…1カップ弱、調味料（塩…小さじ1と1/2、酒…大さじ1~2）、だし昆布…約10cm

レシピ

- ①米は洗って20分~30分おく。②釜にだし昆布をしき、米、むかご、調味料を入れる。③炊飯器で炊く。

食改さんの一言

むかごは、山いもや長いもの茎や葉の付け根に形成されるもの。収穫は9月~11月ごろ。スーパーなどではあまり見掛けませんが、季節になると産地直売所などで見られます。